

קורס ACI מס' 1, עקרונות יסוד בבודהיזם

נערך על ידי גשה מייקל רואץ'  
מוגש על ידי ד"ר דבורה צביאלי - דבורה-לה.

### שיעור מס' 1

נפתח בתפילת מנחת המנדלה (מנדלה-ייצוג עולמנו כפי שמופיע בכתבים בודהיסטים עתיקים)

ארץ בשומה,  
בפרחים עטויה,  
עם הר אצילי,  
יבשות לה ארבע,  
בחמה ולבנה היא עדויה  
ופנינים של כל חסד הם לה עטרה.  
בלבי אערכנה ולך אגישנה  
כגן של עדנת הארה.  
בלבי אערכנה ולך אגישנה  
כגן של עדנת הארה.  
הו, מי ייתן ובכך  
לו תזכה כל ברייה,  
בעולם שכולו טוהרה.

idam guru ratna mandalakam niryatayami - את זה אני מגיש/ה כמנדלה יקרה ללאמה.

נמשיך בתפילת מקלט ותפילה (השיר מושר 3 פעמים ברציפות)

עד בוא הארתי  
אשים מבטחי  
בבודהה, בדהרמה ובסנגהה<sup>1</sup>.

תביאני זכותם  
של טובי מעשי  
לכליל הארה  
למען כל הבריאה.

ג'ה צונגקפה (1357-1419) ששמו הנזירי היה **lobsang drakpa** - לוסנג דרקפה - התודעה האצילה  
הנודעת לתהילה. ג'ה - תואר כבוד.

ཇེ་ཚོང་འཕེལ་། ལྷོ་བཟང་གཤམ་པ།

כתב את הטקסט של "שלוש הדרכים העיקריות" להשגת הארת הבודהה. בטיבטית זה נקרא –

ལམ་གཅི་རྣམ་གསུང།

lam tso nam sum לאם צו נאם סום. לאם - דרך. צו - עיקרי. סום - שלוש.

<sup>1</sup> סנגהה – אלו שראו ריקות ישירות ולכן יכולים להדריכנו להארה

<http://www.heart-dharma.org.il/files/ShloshHadrachimH.pdf>

בתקופת חייו היה פורה בצורה יוצאת דופן וכתב למעלה מ-10,000 דפים חרוטים בעץ, שכל אחד מכיל תמצית מדהימה של חכמה עמוקה. ניתן לומר שהיה הרמב"ם והרש"י של העם הטיבטי (הערת המדפיסה). במובן יכולתו לרכז, לערוך ולתמצת את עיקרי הבודהיזם הטיבטי בעבור הדורות הבאים. את הטקסט של "שלוש הדרכים העיקריות" כתב עבור תלמידו, נזיר בשם **ngawang drakpa tsako wonpo** שנשלח על-ידו לבנות 108 מנזרים ברחבי טיבט. נזיר זה מילא את הוראתו של ג'ה צונגקפה אך הריחוק הגיאוגרפי ביניהם הגביר בו את געגועיו למורו. במכתב תשובה לתלמידו כתב ג'ה צונגקפה את הטקסט הזה שהפך ברבות הימים לנכס צאן ברזל עבור כל תלמיד של הבודהיזם הטיבטי. (ראה בקישור הנ"ל).

ביאור הטקסט ופרשנותו נעשה על-ידי **פבונגקה רינפוצ'ה** (1878-1941) – pabongka rinpoche de  
chen nying po - מי שהוא לב לבה של ההארה;  
ཕ་བོང་ཁ་རིན་པོ་ཀེ། བདེ་ཆེན་རྣམ་པོ།

De - עונג. **Chen** - גדול. **Nying po** - לב, תמצית. לאמה פבונגקה רינפוצ'ה היה בחייו הקודמים חונך של קיסר סין.  
ג'ה צונגקפה כתב גם טקסט ידוע בשם "הספר הגדול על השלבים בדרך להארה" - **lam rim chen mo**

ལམ་རིམ་ཆེན་པོ།

**Lam** – דרך. **Rim** – שלבים. **Chen mo** – הגדולה. במלה דרך הכוונה לדרך להארה. זו הדרך שעלי לעשות כדי שאגיע להיות ישות מוארת-בודהה. בודהה - המואר, מי שזכה להארה. אדם שגילה את הדרך לשחרור, תירגל אותה והגיע ליעד הסופי בכוחות עצמו.

הדרכים שמתוארות כשלוש הדרכים העיקריות (שלוש התוכנות העיקריות) הן הדרכים שאדם צריך להשיג בתודעתו - בלב, כדי להגיע להארה. כשאנו מדברים על דרך, אין הכוונה לדרך פיזית אלא לתוכנה מנטלית או מצב תודעה שאנו צריכים לפתח בדרכנו להארה.

להלן שלוש הדרכים העיקריות להארה עפ"י ג'ה צונגקפה:

### הדרך הראשונה – תפנית

הפירוש של השם הטיבטי לדרך זו הוא להגיע בוודאות -  
ཇམ་རྟུང་། - **Jung Ngen Ngen Jung** - לבטח, בוודאות. - לצאת, לנבוע.

הדרך הראשונה מדברת על תפנית שאדם עושה בתודעתו. להגיע לגמרי או להגיע בוודאות במובן מסוים זה להיולד והכוונה כאן לתהליך נפשי שהמתרגל הרוחני עובר בדרכו להארה. כשתהליך זה מגיע לשיאו התלמיד מוותר על עולמו הישן או במלים אחרות על הבלי העולם החומרי לטובת העולם הרוחני. הוא מבין שנהייה אחר כל מה שקיים בעולמו שאינו רוחני ושהוא ביקש אותו לעצמו עד כה כדי לחוש תחושות של אושר וסיפוק, הינה בעצם בזבוז הזמן והאנרגיה שעומדים לרשותו בפרק חיים זה על חשבון התפתחותו הרוחנית. אדם שפיתח את התפנית בלב, הבלי העולם כבר לא מעניינים אותו. בהדרגה, הנאות העולם הזה מעניינות אותו פחות ופחות וישנה התמקדות הולכת וגוברת ברוחניות. לא אחת אדם מגיע לתפנית זו דווקא לאחר השגת מטרה חומרית שהציב לעצמו כחלום חייו. מרגע שהשיג את מטרתו, הוא מבין שכעת עליו לשאוף למטרה החומרית הבאה והוא מבין שהשגת מטרת חומריות אינה מביאה עימה את האושר המיוחל. ההבנה הזו הולכת ומעמיקה. אדם שמפתח תפנית עמוקה לכיוון הרוח, התייחסותו לחיים משתנה. **Renunciation** – ויתור (תפנית). במקום החדש הזה לא מוותרים על החיים אך מפסיקים לחפש מקלט בדברים שקודם לכן נחשבו לחשובים. מוותרים על הבלי החיים. תפנית היא מצב

מנטלי. אדם יכול להיות מוקף בכל טוב ולהיות בתפנית. החומר לא מזוהה עימו יותר. הוא מבין שהשפע רק מופקד בידינו באופן זמני והוא אינו שלנו ואינו אנחנו. במוקדם או במאוחר נצטרך להיפרד משפע זה. אדם נולד ומת עירום. ישנה השתחררות ואי-היצמדות לחומר. אין יותר חשיבות לכמות שיש לאדם. התפנית היא בתודעה ואינה קשורה לשפע או למחסור. ישנה הבנה שהבלי העולם גוזלים את זמננו ואת האנרגיה שלנו מהדרך, מהעיקר. המון אנרגיה נפשית מוסטת לכיוון החומרי. התהליך הינו הדרגתי וזה לא עניין של מה בכך כיוון שיש לנו קשר נפשי, רגשי ופסיכולוגי לדברים ולחפצים. הויתור מאוד קשה. לכן יש לעשות תהליך זה בהדרגה ובחוכמה. מי שמפתח זאת במלואו, משיג דבר חשוב מאוד. זה שלב הכרחי בדרך להארה. לכן ג'ה צונגקה קבע אותה כאבן דרך.

## הדרך השנייה – בודהיציטה

הפירוש המילולי של השם הטיבטי לדרך זו הוא תודעה שמתעוררת - **སེམ་ཀཧེ་མཚན་མེད་** - בודהיציטה - השאיפה להארה - **sem kye**.

**Sem** - תודעה, מיינד **(Kye (mind)** - להתעורר, להיוולד, לנבוע, להיווצר.

בסנסקריט (שפת הקודש הקדומה של הודו) זה נקרא בודהיציטה - **bodhicitta**.

**Bodhi** - מואר או הארה. **Citta** - תודעה, מיינד.

בתודעה מתעוררת הכוונה לתודעה ספציפית שמתעוררת, תודעת הארה, הבודהיציטה. אין הכוונה לתודעת הבודהה, לתודעת המואר אלא לתודעה שיש בה שאיפה להארה. זו השאיפה להארה שנוולדת בתודעתו של האדם שביצע תפנית. זה הרצון העמוק שאדם מפתח וכששאיפה זו מושגת במלואה היא הופכת לדרך. זה הישג רוחני אדיר לאחר הרבה התבוננות, מדיטציה ותפנית. הארה אינה יכולה להתממש אלא לאחר קיומן של שלוש הדרכים העיקריות שמהוות אבני דרך הכרחיות להשגתה. הארה היא ההתעוררות לטבעה המוחלט והשלם של המציאות. הליכה מעבר לשניות החיים.

הדרך היחידה להשתחרר מהסבל האנושי היא על-ידי הגעה להארה. דרך הארת הבודהה שאנו משיגים מתאפשר לנו לבטל את סבלם של כל היצורים, להוציאם ממעגל הסמסרה של החיים ולהעלותם על נתיב הארת הבודהה שלהם עצמם ולחברם לעונג העילאי והאושר הנשגב של הבודהה שבהם. סמסרה – מחזור הלידה מחדש לעולם של סבל. לפי המסורת הבודהיסטית רק ההארה מביאה לקץ מעגל הלידות והמיתות האינסופי של האדם. ללא הארה אנו יכולים רק להקל במידת מה את סבלו של הזולת אך אין באפשרותנו לקחת ממנו את סבלו ולבטלו. רק בודהה יכול לעשות זאת. סבל אינו ניתן להעברה. מי שחי בשאיפה להארה מבין זאת. אדם שעשה תפנית בתודעתו, מפתח סלידה מכל סבל שלו ושל הזולת. צריך להפסיק סבל כיוון שהוא סבל. מי שבורח מסבל מחפש הנאה. הסבל של כולנו בלתי נסבל ואדם מבקש לחסל כל סבל. חולה במחלה סופנית – לא נוכל לעזור לו, רק להקל עליו. לא אנו הבאנו סבל זה עליו ולכן לא נוכל לקחת אותו ממנו. אנו חייבים להבין מהיכן הסבל בא ואז לחסל את הסיבה לכך. יש להבין את מקורו של הסבל. לכן אדם שתודעתו מתעוררת שואף להבין את מקור הסבל כמו גם את מקור האושר וכך להסב לזולת אושר עילאי. אדם כזה מבין שביכולתו רק להקל על סבל בדרכו להארה, אך כאשר יזכה להארת הבודהה יוכל לחסלו ולבטלו באמת. כשתובנה זו מפותחת במלואה, כל מה שאדם רוצה זה להגיע להארה. מבחינתו, שאיפה זו היא הדבר המעניין ביותר והיחיד שיש לו בחייו. בודהיציטה – היא הרצון הבלתי גדלה לעשות כל שביכולתנו כדי לעזור לזולת להשתחרר מסבלו ולהפוך למאושר. שאיפה זו הופכת להיות הדבר המכריע בחייו של אדם שתודעתו התעוררה. לא ניתן להיות בודהה ללא בודהיציטה. לבודהה ידע-כל ולכן יש לו יכולת לקרוא את המיינד של כל היצורים ולתת להם את מה שהם צריכים.

אדם שזכה בבודהיציטה הופך להיות בודהיסאטווה. בודהי - מואר. סאטווה - ישות.

**ཇམ་ཚུབ་སེམ་ཀཧེ་མཚན་མེད་** - **jang chub sem pa -Bodhisattva** - לוחם הרוח - **Jang Chub** - מלה להארה. **Sem** - מיינד. **Pa** - לוחם.

כדי להבין את סבלו של הזולת עלינו להבין את סבלנו שלנו. זה מחבר בין הדרך הראשונה והשנייה. הבנה טובה של סבלנו היא תנאי הכרחי לבודהיציטה – לשאיפה להארה לצורך שחרור כל היצורים מסבלם. בודהיסאטווה אינו מואר אלא אדם שזכה לבודהיציטה. במצב הזה ישנה התנסות של כל הרוחות

הפנימיות אל הערוץ המרכזי – אל צ'אקרת הלב ואז האדם חווה ריקות ותחושת אחדות עם היקום באופן זמני בעוצמה כזו שבצאתו מחוויה זו שוב אינו אותו האדם שהיה לפניו. מעתה ואילך הוא מתמסר באופן מוחלט להשגת הארת הבודהה למען יוכל לבטל את סבלם של כל היצורים ולהעניק להם אושר וכדי להגיע לכך הוא מקדיש את חייו לצבירת מכלול החוכמה ומכלול החסד שבא מתוך החוכמה. מכאן ואילך הוא נמצא כל העת בנתינה מתוך הבנה והופך להיות מורה נבוכים עבור הזולת. בודהיסטווה הוא אדם שעושה מלחמה ברוחו, נלחם במכשוליו בדרך להארה, מה שבבודהיזם מכונה כנגעים הרוחניים של האדם כמו אגו, כעס, בורות, קנאה, שנאה, תאוה חמדנות וכל מחשבה ורגש שאינם מבינים את העולם. אדם כזה מביא את עצמו לטהרה ממכשולים אלו. בודהיסטווה מונע על-ידי אהבתו לזולת. שיאה של הדרך השנייה היא השגת הבודהיציטה.

הדרך השלישית – ראייה/השקפה נכונה - Yang dakpey ta wa

## ཡང་དག་པའི་ལྷ་བ།

**Yang** - מאוד. **dakpey** - נכונה. **ta wa** - השקפה. זו ההשקפה המנוגדת לבורות שהיא מקור הסיבות לסבלנו. בורות בתודעתנו היא המצב שבו אנו לא מבינים את הסיבות לדברים, לא מבינים את עולמנו ושרויים בטעות עמוקה וטרגית בהבנת מציאותנו. ברגע המוות הכל נעקר מהאדם ונלקח ממנו בכוח. רגע זה מאוד כואב לפי הבודהה. כולנו בדרך לשם. בכל מקרה, כולנו במציאות של הרבה סבל עם הפוגות. ההשקפה הנכונה היא האנטי דוט של הבורות. גופנו מתכלה ומזדקן לפי בודהה בגלל שגיאה בתודעתנו בגלגול הקודם שהחזירה אותנו לסמסרה. ראייה נכונה הינה הבנה של סיבה ומסובב וזו תורה גדולה ואמנות גדולה אשר באמצעותה אנו מתחילים להחזיר לעצמנו את השליטה בחיינו. הבנת התהליך מאפשרת לנו להתחיל לכוונו ולא להיות קורבן שלו. אנו חייבים להבין שיש סבל ולא להתעלם ממנו, גם אם אינו קשור ברגע הזה לגופנו ונפשנו אלא מצוי במציאות חיינו בדמות רעב או מלחמה במקום אחר בעולם ואצל יצורים אחרים. אי-הבנה של הקשר והזיקה ההדדית שבין כולם, אי-ההבנה שסבלו של הזולת הוא גם סבלי ושאיני יכולה לבטל את סבלי כל עוד האחר סובל, אי-הבנה כרונית זו היא חוסר ההבנה של סיבה ומסובב. זה דורש תרגול שראשיתו:

1) בתפנית - בשלב הזה אדם מכיר בקיומו של הסבל ומפתח כלפיו סלידה. אדם זה מבין שרק דרך הארת הבודהה ניתן לחסל את הסבל הזה. התפנית הינה הפנייה אל הרוח.

2) השאיפה להארה – רצון שפותח את צ'אקרת הלב ונוצר קשר חדש עמוק עם ברואי העולם. יש תחושה של אור ואהבה מדהימה לכל הבריות. אדם כזה מקדיש עצמו מרגע השגת הבודהיציטה לסיוע לזולת להשתחרר מסבלו. אהבה גדולה זו יוצרת רגש ששולט כעת בחייו והוא מתמסר כולו אליו וחייו מוכתבים על-ידי רגש זה מעתה ואילך.

3) ההשקפה הנכונה – שמתחילה להפוך את הטעות הטרגית והפטאלית של הבורות לכדי הבנת סיבה ומסובב. את ההשקפה הנכונה מפתחים תוך כדי השאיפה להארה, היינו תוך כדי השלב השני. מה שקודם גיינו אחריו כמטרה, הופך כעת כלי בידינו כדי להגיע להארה.

### "שלוש הבעיות של הסיר"?

סיר - קנקן. התלמיד מושווה לקנקן. כדי שהדהרמה תתפוס, תדבק אליו ותביא לו ברכה, יש לבוא עם התייחסות נאותה. ישנן שלוש בעיות שכאשר הן מופיעות אצל התלמיד, הלימוד לא יתפוס.

1. כשהקנקן הפוך – הפתח של הסיר הוא כלפי מטה. זה משול למצב שבו המיינד של התלמיד הפוך. במקרה כזה אין זה משנה כמה המורה מדבר – שום דבר לא נכנס ונקלט בתודעתו. זה קורה כאשר תלמיד חושב שהוא יודע או כאשר הוא אנטי לימוד או כאשר הוא תלמיד משווה. כל הדרכים ללמידה כשרות אך השוואה מפריעה לקליטת המסר. הדהרמה מושווית למי שלגים זכים

- שזורמים מהפסגות. על התלמיד להיות שפוף בגובה פני הים כדי שמים זכים אלו יגיעו אליו. התלמיד נדרש להיפתח לידע שהמורה מעניק לו.
2. כאשר יש חור בקנקן – התלמיד אינו שם לב לדברי המורה, דעתו מוסחת ועדיין אין בו את הצמא לחיפוש מקור הסבל. כדאי לתלמיד לבוא עם התכוונות להבנה מדוע אנו כאן עוד בטרם מתחיל השיעור. על התלמיד לבוא עם השאלה ולהיות איתה.
3. הקנקן מלוכלך – משמעות הדבר שהתלמיד בא לשיעור עם מוטיבציה לא נכונה, היינו עם מוטיבציה ארצית/גשמית. כשתלמיד בא כדי להשיג מהשיעור מטרה אחרת מלמידה זו דוגמא למוטיבציה לא נכונה. בחורה שהולכת ללמוד כדי למצוא חתן היא דוגמא טיפוסית לכך. המטרה הינה ללמוד דהרמה ודרך לימוד זה כל בעיותיו של האדם יכולות להיפתר. המטרה כאן להגיע להארה וללמוד כיצד לחסל את סבלם של כל היצורים ולהביאם לעונג העילאי והאושר הנשגב של הבודהה.

### שלוש החלוקות הגדולות של כתבי הלאם רים (works on the steps to buddhahood)

יש אוסף כתבים שכולם נקראים לאם רים = מדריך מדורג להארה. לאם-רים פירושו 'שילבים בדרך' והוא שם כולל לצורת ההוראה של הדהרמה שהתפתחה בטיבט למן ראשית ימי הבודהיזם שם, החל מלורד אטישה המפורסם (982-1054). שמו המלא **dipamkara shri jnyana**. הוא היה זה שהביא את לימוד השילבים לטיבט במאה האחת-עשרה ומי שחיבר את "אור על הדרך" (**lamp on the path**), טקסט שהוא אב-טיפוס לסוג זה של לימוד. כתבים אלה בהדגשה כזו או אחרת, יש בהם חלוקה לשלוש רמות של מתרגל. מה שמייחד את כולם, שהם כוללים את כל השילבים שאדם עובר, ושאותם עליו לתרגל, כדי להגיע להארה המלאה של הבודהה. כל שלב שתורגל והופנם, הופך למעלה רוחנית, המביאה לשינוי משמעותי בתודעתו של המתרגל. שינוי זה מקרב אותו בהדרגה לקראת מצב של הארה מלאה של הבודהה. יש מתרגלים ברמות שונות ולכן יש לימוד לרמות שונות. בודהה עצמו לימד במשך כחמישים שנה כל תלמיד בהתאם לרמתו.

1. הרמה הראשונה – ההיבט הצר – היא הרמה שבה המתרגל הקשיב קצת לדהרמה והוא מתחיל להבין את האימה מהסמסרה ומהעולמות התחתונים. לפי הבודהיזם רוב בני עוברים לאחר מותם לעולמות הסובלים בגלגל החיים. המתרגל בא ללמוד מתוך שאיפה לא ליפול לצורת חיים נחותה לאחר מותו. הפחד בלב והרצון לברוח מגורל זה הם הכוח המניע את המתרגל בהיבט הצר. ההיבט הצר מכונה כך בשל צורת החשיבה האגוצנטרית של המתרגל על טובתו שלו בלבד.
2. הרמה השנייה – ההיבט הבינוני – מתרגל ברמה הזו מבין שגם אם ימנע מליפול לצורות קיום נחותות, אין בכך די כיוון שבמקרה הטוב יזכה לעוד גלגול סמסרי. מתרגל זה מונע לא רק מתוך הפחד אלא גם מתוך השאיפה להבין את הסיבות לסבלו ולהפסיקן. מתרגל זה רוצה להגיע לנירוונה למען עצמו.
3. הרמה השלישית – ההיבט הרחב – אדם לא חי לעצמו אלא למען הזולת ושואף לבטל את סבלו ואת סבלו של הזולת גם יחד על-ידי זכייתו בהארה. מתרגל זה מבין שגם אם הוא למד לצאת מהסבל, עדיין אחרים סובלים ולמעשה סבלו לא יפוג כל עוד האחר סובל מעצם היותנו כולנו האחד, בעלי אותה המהות. זה תרגול ברמה אחרת לגמרי. אדם כזה כבר לא חי לעצמו אלא למען הזולת. הוא חי בשאיפה לצאת ממעגל הסבל ולהוציא משם בו בזמן גם את האחרים על-ידי זכייתו בהארת הבודהה ורכישת היכולת לבטל את סבלם של כל היצורים.

### השיר על האש הפנימית

וירופה – כתב את "השיר על האש הפנימית" (ראה עמ' 6). חשוב במסורת הסאקיה הטיבטית, זרם אחד מתוך ארבעה זרמים עיקריים שקיימים בבודהיזם הטיבטי: גלוקפה, ניגמה, קאגיו, סאקיה.

וי – בסנסקריט פירושו משהו מקולקל. רופה – בסנסקריט פירושו צורה.

וירופה זה קיצור של וירופקשה שמשמעותה – בעל עין מוזרה. הכוונה כאן לזה שפתח את עינו השלישית. וירופה הוסמך בנעוריו לבודהיזם בסומה-פור. הוא למד ותרגל סדנה (תרגול רוחני) לאורך 12 שנים כשהוא מונחה על-ידי מלאכית. לאורך כל השנים השתוקק לפגוש אותה ולראותה. לאחר 12 שנות תרגול שבהן לא זכה לראותה, התמלא חימה וזרק את המאלה (מחרוזת תפילה) שלו לתוך השירותים. באותו ערב הופיעה בפניו המלאכית שלו כשהיא אוחזת בידיה את המאלה שלו ואמרה לו: "וירופה יקירי, אל תוותר על התרגול. הסיבה שלא מצאת את המלאך שלך נעוצה בעובדה שחיפשת אותה במקום הלא נכון. חפש בפנים, לא בחוץ ותמצא אותה בתוך תודעתך." באותו רגע וירופה מבין את טעותו, מנצח את המוות ומשיג את גוף האור = זוכה להארה. הוא הופך להיות בעל יכולת להופיע ולממש את עצמו בכל צורה ובכל מקום. הבודהות יכולים להופיע גם במופעי בשר ודם כילד, כבן-זוג וכו'. הם יכולים להופיע באוטובוס כאדם בלתי מוכר שיושב לצידך ולתת במפגש קצרצר את הדחיפה הראויה עבור תלמיד הרוח הבשל. כמואר, התחיל וירופה לעשות תרגולים מוזרים כמו לאכול בשר ולשתות אלכוהול שאסורים מכל וכל בבודהיזם. הוא מבקש מהנזירים במנזר שילכו ויהרגו בשבילו את היונים בחוץ כדי שיוכל לאכול אותם לארוחת צהרים. הנזירים מזועזעים עד עמקי נשמתם מהנזיר הסורר ומחליטים פה אחד לסלקו מהמנזר. וירופה מסכים להסתלק. ביציאה מאותו מנזר היה אגם וכאשר וירופה יצא מהמנזר הוא הלך על המים. הנזירים הבינו באותו הרגע שמדובר באדם מואר וביקשו אותו לחזור. עם זאת עדיין לא הצליחו להבין מדוע דרש מהם לקיים עבירה ולהרוג את היונים. וירופה ביקש מהנזירים שיביאו לו את עצמות היונים והוא החיה אותן בחזרה עד ששבו לעוף.

ישנם מספר לקחים בסיפור הבודהיסטי הזה:

1. אל תאכלו בשר עד שתשיגו את היכולת להחיות את החיות הנאכלות מחדש. עד אז זה הרג. כהערת ביניים יש לציין שקיים טוהר ברמה גבוהה יותר מצמחונות שנובעת מרצון להימנע מאי-אלימות.
2. אל תשפטו את זה שיושב לידכם. אינכם יודעים באמת מי אותו אדם. יתכן שהוא קדוש ומואר.
3. יתכן שהמאסטר יעשה בנוכחותכם מעשים מוזרים ובלתי מובנים כדי לעורר את תודעתכם ולדחוף אתכם להארה.

מוסר-השכל משתים-עשרה שנות התרגול הראשונות הוא שהתרגול היה לא נכון. זה מאוד נפוץ שאנשים עושים תרגול לא נכון שאינו מקדמם. חשוב לשלב את הלימוד עם התבוננות ומדיטציה. יש להפנים את שלוש הדרכים העיקריות של ג'ה צונגקפה. מדיטציה אינה מטרה אלא רק אמצעי. וירופה מדבר על האש הפנימית. יש קשר הדוק בין המחשבות שלנו ובין זרימת האנרגיה בגוף שלנו. ניתן להשפיע על-כך בשתי דרכים. או דרך נשימות ויוגה או דרך השליטה על המחשבות ואילופן. המתרגל לומד לעורר את אנרגית הקונדליני שמטפסת ומשחררת אנרגיה מלמעלה. קונדליני – אנרגית כוח החיים המצויה בבסיס עמוד-השדרה של הגוף האנושי. במסורת היוגית, מטרתו של התלמיד היא לעורר אנרגיה זו כך שתתרומם כלפי מעלה, אל עבר ה"מוחלט". היוגי מפגיש אנרגיות אלו באזור הלב ומי שמצליח בכך מנצח את המוות.

לקט מתוך "השיר של האש הפנימית" מאת המהסידה<sup>2</sup> וירופה.

#### אקוד להשגת כל מטרות הברואים כולן.

האש הפנימית תרקד, מזרימה  
את הצוף לערוץ במרכז:  
גזע עץ הצומח כולו מעצמו-  
טפס נא, רעי, אל פסגתו,  
ועל הר זה כעת השאר.

<sup>2</sup> מאהה - גדול. סידהיס - ידיעת העצמי או הארה.

את צוף מגיני מזרימה,  
וכאב בלי ראשית  
של חיים בגלגל משמידה.  
אימת ביאתו של המוות חדלה,  
וכמחרוזת של בדולח אזי נענוד  
סגולות הארה נשגבות.

ועונג עצום אז עולה,  
ולכל המקומות מתפשט,  
כאב חיי הגלגל אז חדל,  
ואימת שר המוות תכלה.

הצוף מוזרם מערוץ המרכז כמו גזע עץ. טפס והישאר שם כי שם התובנה שמנצחת את המוות. כל תובנה באה מהלאמה ולכן חשוב הקשר עמו או עמה. כשהצוף כבר זורם, זה ביטוי לתובנה ולחיסול הבורות ומכאן לחיסול הקארמה. או אז כמחרוזת של בדולח נענוד את סגולות ההארה הנשגבות. במצב זה הכל מעורר עונג עילאי ואושר נשגב בלתי תלויים בדבר. עונג ההארה מתפשט בכל ההוויה.

אימת שר המוות – הכוונה כאן לאנשים שמלאים בפחדים כל הזמן בין אם הם מודעים לכך אם לאו. זה כל הזמן ברקע חיינו. אדם ללא פחד, עשוי ללא חת – **abhaya** - אבהיה. אדם שעשה את הדרך וכבר יודע, דרכו סלולה והוא כבר לא פוחד ומחוסן מכל פחד. אדם כזה יוולד שוב אך נותר לו רק לעשות תרגול והוא בדרך להארה. בהיבט הרחב, תרגול זה נעשה למען הכלל, כמתנה לזולת. זו התגלית. בשביל זה אנחנו פה.

## קורס ACI מס' 1, עקרונות יסוד בבודהיזם

נערך על ידי גשה מייקל רואץ'  
מוגש על ידי ד"ר דבורה צביאלי - דבורה-לה.

## שיעור מס' 2

ישנן שתי סיבות עיקריות שמביאות להארה:

1. שיטה - tap - ཐུག་པ་

2. חוכמה - sherab - ཤེས་རབ་

הבודהיסטוּוה זקוק לשתי כנפיים לצורך הארה ושתי הכנפיים האלו הן השיטה והחוכמה.

**שיטה** – מיומנויות שמתרגל צריך לפתח בדרך:

(א) תפנית (הדרך הראשונה).

(ב) בודהיציטה (הדרך השנייה).

על המתרגל לפתח כישורים על-מנת שיוכל לעזור לזולת באופן רדיקלי. צריכה להיות לו שאיפה להארה וזו לא תוכל להתפתח ללא תפנית אל הרוח, משמע איבוד עניין בהבלי העולם ונכונות להכרה והבנה של סבלו כדי שיוכל להבין את סבל הזולת.

**חוכמה** – החוכמה שנפתח על-ידי ראייה נכונה (הדרך השלישית), תביאנו בשיאה לחוכמה של הבודהה.

Tap ו-sherab בהיבט אחר הם גם כשני מכלולים:

את ה tap מרכיב מכלול החסד - sunam kyi tsok - བསོད་ནམས་ཀྱི་ཚོགས་པ་

את ה sherab מרכיב מכלול החוכמה - yeshe kyi tsok - ཡི་ཤེས་ཀྱི་ཚོགས་པ་

על המתרגל לצבור את מכלול החוכמה ומכלול החסד (שגודלם לפי אמונתם של הטיבטים כגודלו של הר מירו האגדי) כדי שישג באמצעותם את הארת הבודהה.

**מכלול החוכמה** – פירושו שעל המתרגל להעצים את החוכמה הנוכחית באמצעות תרגול כדי להופכה למכלול החוכמה. כשמכלול זה נצבר, המתרגל משיג את ה sherab שמוביל בהמשך ל- tap. בתרגול הכוונה למדיטציה, התבוננות, לימוד, הבנת הריקות, המציאות ומקור הסבל. יש לכוון את המדיטציה למקומות הללו תוך הכוונת הלאמה. השגת החוכמה תהווה סיבה להיווצרות גוף הבודהה של המתרגל.

**מכלול החסד** – פירושו שעל המתרגל לצבור הרבה מאוד חסד כלפי כל היצורים באשר הם. אנו פה כדי ללמוד להתעניין עד שנהפוך ליהלום זוהר בלתי מתכלה. גוף זה אינו חומרי אך יש לו אספקט פיזי. כדי להגיע לשם צריך המתרגל לעבור את שלוש הדרכים העיקריות להארה. הפעולה למען הזולת צריכה להיות מלווה בהבנה כיצד המנגנון הזה עובד. מכלול החוכמה ומכלול החסד הם שני האלמנטים העיקריים של החוכמה והשיטה.

ישנם שני אספקטים או גופים של הבודהה:

1. גוף הדהרמה של הבודהה - Chu ku - ཇུ་ཀུ་

**Chu** - דהרמה. **Ku** - גוף של בודהה, גוף של מואר. **Dhir** - להחזיק. דהרמה זה הלימוד של הבודהה. (למושג זה פירושים רבים: הסדר הקוסמי התומך בבריאה, החובה שעל כל אחד לבצע בהתאם למעמדו ולחיייו, צדק, חוק הטבע או חוק השחרור – כלומר תורתו של מי שזכה להארה).  
גוף הדהרמה הוא האספקט המנטאלי של הבודהה - **dharma kaya** – ידע-כל, תכונות נשגבות ונעלות כמו חסד, חמלה ואהבה בלתי מותנית. אספקט זה, גוף זה, מזוהה עם ה-**sherab**.

2. גוף הצורה של הבודהה - **Suk ku** - སུག་ཀུ་  
**Suk** - צורה. **Ku** - גוף של מואר.

גוף הבודהה הוא האספקט הפיזי של הבודהה - **rupa kaya** – והוא נותן יכולת להופיע במופעים שונים במקומות שונים וכן יכולת לעשות זאת בו-זמנית. אספקט זה, גוף זה, מזוהה עם ה- **tap**. החוכמה שנפתח על-ידי הדרך השלישית של השקפה נכונה, תביא אותנו בשיאה של הדרך לחוכמה של הבודהה שבעקבותיה נקבל את גוף האור של הבודהה = גוף העונג. השגת המכלול של החוכמה תהווה סיבה להיווצרות גוף הבודהה שלנו באמצעות השיטה (ה-**tap**).

ישנם שני סוגים של מכשולים להארה:

1. אי-טוהר בתודעה - **nyun drip** - རྣམ་གྲོལ་

**Nyun** - נגעים רוחניים. **Drip** - רבב, מכשול. מדובר כאן בכתמים בתודעה, מכשולים שקשורים בחשיבה, בעשייה ובדיבור לא נכונים כגון רגשות שליליים, בקארמה, באי-הבנה. יש לנו 84,000 כאלה. אלה מכשולים שקשורים בנגעים רוחניים. אנו נושמים מקום זה כל הזמן ואיננו יודעים היכן לחפש את הטוב. להיות עם מיינד נטול כל אלה, זה נשגב מבינתנו. אין הכוונה כאן למצב רגיעה מדיטטיבי אלא למקום גבוה יותר. אצל הבודהה אפילו זרעים של תודעה כזו כבר לא קיימים.

2. מכשולים לידע-כל - **she drip** - ཤེ་གྲོལ་

**She** - ידע. אלה שנמצאים בהיבט הבינוני יכולים להגיע לנירוונה. הם מסלקים את כל המכשולים שקשורים בנגעים רוחניים. הם חיים בעונג ובשלווה אך אין להם ידע-כל כיוון שיש עוד מערכת שלמה של מכשולים הרבה יותר עדינים שקשה הרבה יותר לסלקם. אנשים בהיבט הרחב (המהאיאנה), שהולכים להארה למען מתן עזרה לכל היצורים – הגשמה זו בלבד יכולה לסלק את המכשולים לידע-כל. דוגמאות למכשולי ידע-כל הן למשל חוסר ידע לגבי העתיד או חוסר ידע לגבי מה שמתרחש מעבר לפינה. חוסר זה נובע מחוסר בחוכמה.

יש שני שמות לבודהה בטיבטית:

1. ההארה של הבודהה - **jang chub** - རྒྱལ་ལྷོད་

2. הבודהה - **sang gye** - སངས་རྒྱལ་

**Jang** 1 – **sang** – הן משורש שבא לטהר. **Gye** - העצמת היכולות לטהר. שני השמות קשורים לשני המכשולים בדרך להארה ומטהרים אותם.

טאנקה - ציור קודש. לא כל אדם רשאי לציירם והציור מתבצע על-פי כללים מיוחדים. זה לא ציור יפה אלא ציור של דברים שמאסטרים מוארים ראו ומי שציירם עבד רק לפי הדרכת

המאסטר שלו. הדאלאי לאמה הנוכחי שנאלץ לברוח מטיבט לקח עימו את 15 הטאנקות שבהם מצוירים קטעי חייו של ג'ה צונגקהפה. טאנקות אלו נשמרו באיכות מעולה והן הופקדו בידי קן רינפוצ'ה ונשמרו בטמפל בניו-ג'רזי. כיום הן עוברות תהליך שיקום ומצולמות לספר ולתערוכה מוזיאונית שתנדוד ברחבי העולם. תערוכה זו שיזם וארגן גשה מייקל רואץ' בעזרת תלמידיו, מכוונת במיוחד לילדים.

ג'ה צונגקהפה התאפיין בקשר בלתי פוסק עם מלאכים. הוא ראה אותם וקיבל מהם הדרכה. היה לו קשר עם מנג'ושרי, 'קול רך', שהוא התגלמות חוכמתם של כל היצורים המוארים בדמות אחת של מלאך. ג'ה צונגקהפה החל בקשר עם מנג'ושרי בשנות השלושים המוקדמות של חייו. בנקודה זו לא היה מסוגל עדיין לראות את המלאך בצורה ישירה אך התאפשר לו להציג לו שאלות דרך מתווך, רועה בקר בשם אומאפה – **Umapa** שהיו לו חזיונות של מנג'ושרי. ג'ה צונגקהפה בחן רועה בקר זה וכשהבין שהוא מתקשר את מנג'ושרי הוא הפך אותו ללאמה שלו ושאל דרכו את שאלותיו.

המלאך מנג'ושרי- התגלמות החוכמה, הבודהה של שלמות החוכמה, היה מלאך הלב של ג'ה צונגקהפה מראשית חייו. למלאך זה יש גוף כתום זהוב ויש לו הילה. הוא מלא תכשיטים שמסמלים את סגולותיו הנאורות. בידי הוא אחוז פרחי לוטוס. ביד שמאל מונח על הלוטוס ספר דהרמה שמסמל את החוכמה. ביד ימין בנוסף לפרח יש גם חרב עטופה בלהבות והיא זו שחותכת את הבורות של האדם.

ג'ה צונגקהפה זכה בגיל מבוגר יותר לפגוש את מנג'ושרי בעצמו ופגש גם הרבה מלאכים אחרים. מלאכים אלו הגנו עליו כל חייו. הוא אף נהג לשיר שאנטיים וידע לרקוד – דברים שפותחים ערוצים פנימיים ומהווים תרגול מאוד מתקדם. כולנו יכולים לפגוש את מלאכינו אך נדרש לצורך זה תרגול רב. אם הכל השלכה של המיינד שלנו, הרי זה רק עניין של תזווה בצורת חשיבתנו. אנו מאוד קרובים לכך ובעזרת הדרכה ותזווה במיינד שלנו אנו יכולים להגיע לשם. חשוב שנבין איך פוגשים מלאכים וכל הקורס הזה מכשיר אותנו למפגש זה. יש סיפור על יאמאנטאקה – הדמות הזועמת של מנג'ושרי שמופיעה עם הרבה זרועות וראש של שור זועם, לוחם. בדמות זו אנו פוגשים כשאנו בורים. דיברנו אתמול על דברים שמאירים את האנרגיה הפנימית. חשוב לשים את הזרע בתוכנו כדי שינבוט בבוא העת ויזכיר לנו את התרגול שלנו יומיום. יש לחשוב על המלאך שיום אחד נהיה כשנוכל לעזור לכל אדם וברייה. חפץ שנבחר לענוד על היד או על הצוואר יעזור לנו לזכור לעשות זאת מדי יום. כתוצאה מעבודה פנימית שנעשה המלאך שלנו יוכל להתגלות בפנינו כדבר חיצוני. מטרת התרגול לצבור חסד ולהביא פראנה למקומות הנכונים. פראנה – המקבילה ההינדית לצי=כוח החיים האוניברסלי החודר לגוף באמצעות הנשימה ומתווך, למעשה, בין העצמי הרוחני לבין העצמי הגשמי. קיימים תרגולים רבים של פראנה, האמורים להביא את המתרגל להתנסויות רוחניות. בשלבים ראשונים של צבירת חסד נוכל לזכות אולי ל-3 דקות שבהן נראה את המלאך. בהמשך, ככל שנצבור יותר חסד נזכה לראותו יותר ויותר עד שישרה במחיצתנו כל הזמן.

## שיעורי בית:

**שאלה:** האם מעשי חסד בהכרח מוליכים לנירוונה ולהארה מלאה?  
**תשובה:** מעשי חסד לא יביאו בהכרח לנירוונה. נירוונה= מצב התודעה של מי שנחלץ מגלגל הסבל. אדם צריך לעשות הרבה טוב בעולם אך עליו לצבור את מכלול החסד=סונאם קי צוק, בטרם יגיע לנירוונה. חסד שאינו מלווה בהבנה של מעשינו, שאינו מלווה בחוכמה, צובר קארמה חיובית אך היא לא מספיק חזקה. זו עדיין קארמה חלשה. כדי להשתחרר מגלגל הסבל דרושה חוכמה ודרוש חסד שנעשה מתוך חוכמה והבנה של מקור התנהגותנו, כיצד המנגנון הזה עובד. בלעדי זה אין שחרור. צריך **tap** ו-**sherab** כיוון שרק עם שתי הכנפיים יחד נוכל לעוף ונוכל להשתחרר ממעגל הסמסרה של חייו ולזכות בהארה. קארמה – הגורל שהאדם מייצר לעצמו באמצעות חוק הסיבה והתוצאה. קארמה פירושה גם פעולה, ובעיקר פעולה בעלת השפעה על עתידנו. הקארמה מצטברת עקב פעולותיו ותשוקותיו

של האדם והיא המומנטום של בחירות העבר שלנו, של מחשבה, דיבור ומעשה שלנו, המשפיע על ההווה ומעצב את העתיד. הקארמה כובלת את האדם לקיום בסמסרה ומתנה את אופן קיומו. שאיפתו של המחפש הרוחני היא להביס את כוחות הקארמה הפועלים בתוכו, ובכך להשתחרר מעול בחירות העבר המוטעות

שלו. קארמה יכולה להיהרס על-ידי אהבה וידע אלוהיים ועל-ידי ויתור על התשוקות. לכן נאמר שהקארמה היא כמו הר של אבק שריפה, שיכול להידלק מניצוץ יחיד של ג'ניאנה = ידע אלוהי.

**שאלה:** מהי המלה בסנסקריט ל"חותם הגדול"?

**תשובה:** מאהה - גדול. מודרה - חותם. **Mahamudra** - החותם הגדול.

בטיבטית החותם הגדול - צ'אק צ'ן - **chak chen** - རྩམ་ཆེན།

צ'אק – זה קיצור של צ'אקיה - החותם. צ'אקיה זה גם שימוש באביזרים שונים בתרגול שעוזרים לנו לזכור את התרגול שלקחנו על עצמנו וכן שם של תנוחה ביוגה.

צ'ן- פירושו גדול בטיבטית.

בחותם הגדול כאן, הכוונה לתפישה של הריקות, לחוכמה הגדולה. מצב זה מתרחש כאשר כל הרוחות הפנימיות נכנסות לערוץ המרכזי, לצ'אקרת הלב. במצב זה האדם עובר ממקום של בורות למקום שבו אין יותר פחד. זה המקום של המהמורה שבו הוא רואה את העתיד ויודע כיצד יגיע להארה. במקום הזה, לא ניתן יותר לקלקל וגם אם יהיו גלגולים, הם יהיו טובים ומבורכים בשפע.

**שאלה:** האם יש קשר בין שלוש הדרכים העיקריות והחותם הגדול והאם יש קשר בין שלוש הדרכים ותרגול טנטרי?

**תשובה:** יש קשר כיוון שכל התרגול של שלוש הדרכים העיקריות נועד להביא למהמורה, לחותם הגדול. זה הקשר של סיבה ותוצאה. פועל יוצא של תרגול שלוש הדרכים העיקריות הוא תרגול טנטרי. בתרגול זה אתם זורעים את הזרעים שמובילים בהמשך לנביטת עץ הטנטרה. שירו של וירופה הוא שיר של הארה טנטרית.

תרגול טנטרי נלמד מפה לאוזן ובא להביאנו למקום של המפגש עם המלאכים והפיכתנו למלאכים בעצמנו. זו ההארה. שלוש הדרכים העיקריות כוונתן לטהר את המיינד שלנו.

**שאלה:** מהן שתי הסיבות העיקריות להארה?

**תשובה:** שתי הסיבות הן ה-**tap** וה-**sherab**, השיטה והחוכמה. שיטה מכילה את המיומנויות שצריך לפתח בדרך - תפנית ובודהיציטה. החוכמה מתפתחת כתוצאה מראייה נכונה והשקפה נכונה שבשיאן מביאות אותנו לחוכמה של הבודהה.

**שאלה:** מהם שני האלמנטים (המרכיבים) העיקריים של שתי הסיבות להארה?

**תשובה:** את ה-**tap**, השיטה, מרכיב מכלול החסד. את ה-**sherab**, החוכמה, מרכיב מכלול החוכמה. השגת המכלול של החוכמה תהווה סיבה להיווצרות גוף הבודהה שלנו באמצעות ה-**tap**.

**שאלה:** מהם שני הגופים של הבודהה?

**תשובה:** א. **Chu ku** – האספקט המנטלי של הבודהה.

ב. **suk ku** – האספקט הפיזי של הבודהה.

**שאלה:** מהן שתי הסיבות לגופים אלה?

**תשובה:** א. מכלול החוכמה – **yeshe kyi tsok**.

ב. מכלול החסד - **sunam kyi tsok**.

**שאלה:** אילו מבין שלוש הדרכים העיקריות יוצרות את שני הגופים הללו של הבודהה?

**תשובה:** התפנית (1) והבודהיציטה (2), קשורות ל-**tap** שקשור לסונאם קי צוק - הגוף הזוהר של הבודהה. ההשקפה הנכונה (3) קשורה ל-**sherab** שקשורה לישיה קי צוק - לגוף המנטלי של הבודהה.

**שאלה:** מהם שני המכשולים העיקריים להגיע להארה מלאה?

**תשובה:** א. מכשולים שקשורים בנגעים רוחניים - **nyun drip**, נגעים כגון כעס, קנאה, בורות וכו' שמוטרים כתמים בתודעתנו.



ובכך לו יזכו  
בגופים נשגבים  
אשר משני אלו  
הם נובעים.

מנחה (תפילה שעושים לפני אכילה)

לבודהה היקר, הנשגב במורים,  
לדהרמה הקדושה, נשגבה במקלטים,  
לסנגהה היקרה, נשגבים במדריכים,

לשלושת היהלומים, מקור מבטחי,  
בלבי כאן אגיש מנחתי.

## קורס ACI מס' 1, עקרונות יסוד בבודהיזם

נערך על ידי גשה מייקל רואץ'  
מוגש על ידי ד"ר דבורה צביאלי - דבורה-לה.

### שיעור מס' 3 – הלאמה

הנושא שלנו הוא המורה - הלאמה וכיצד לבחור בו. בתוך הטקסט של 'שלוש הדרכים העיקריות להארה' של ג'ה צונגקה, נושא זה אינו מודגש אלא חבויה.

עלינו לשאול את עצמנו מיהם המורים שמעבירים אותנו את הדרך ועושים את ה-teaching? ידוע לנו שבמחיצת מורה טוב אנו לומדים, מפנימים ומתרגלים היטב את החומר הנלמד, ובהתאם לכך התוצאות שנשיג יהיו נפלאות. "אדם שיש בו תקווה כלשהי להגיע לתכונות רוחניות נעלות בשלבים השונים של הדרך להארה, חייב למצוא את הלאמה שיוכל להנחותו כיצד לעשות זאת, ואז – ללכת אחריו". (עמ' 41 בספר 'הכנה לטנטרה' מאת ג'ה צונגקה).

השאלה שעולה היא מה מביא תלמיד למורה, מה מביא אתכם לכאן? מה מביאכם לכאן שאינו מביא אחרים? מדוע אתם כאן ברגע זה ולא במקום אחר? שאלות אלו חשובות שכן כל מי שנמצא כאן עושה מאמץ מודע כלשהו לבוא ולהקשיב במסגרת הזו ללימודים רוחניים.

מה שמביאכם לכאן הוא חוסר סיפוק מהעולם כפי שהוא. עולם זה אינו מספיק טוב עבורכם כיוון שיש בו כל-כך הרבה חיכוך, סבל, חוסר שלווה, היעדר שלום, כאב, מתח, קיפוח, רעב, מלחמות, תסכול, אפליה, בדידות, ניכור ועוד. אינכם מרוצים וקיימת בכם כמיהה למקום יותר טוב לחיות בו בשלווה, באחוה, בכבוד הדדי ואהבה. יש לכם גם שביב אמונה שיש משהו טוב יותר במקום אחר שניתן לגעת בו דרך הרוחניות. כאשר אנו בודקים את ניסיון חיינו הפרטי עם עצמנו ועם סביבתנו, אנו מחפשים לשפר קשרים אלו ולהאציל עליהם אור וברכה אך כיצד נביא יותר אושר לחיינו ולחיי הזולת? אנשים במצב של מצליחות נוטים בדרך-כלל פחות לחקרנות זו ואנשים סובלים, נוטים לרוב, לשאול שאלות אלה יותר.

הקושי מהווה עבורכם קרש קפיצה לרוחניות. היעדר פתרונות בעולם החומר זורק אתכם לחיפוש אחר הפתרונות בעולם הרוח. כדי לבצע את התפנית כראוי אתם נדרשים לקבל עליכם אוטוריטה של לאמה, כדי שתוכלו לקבל את החסד והברכה של ה-teaching. אתם חייבים למצוא מורה ולהתמסר לו או לה. "נשאלת השאלה מהם היתרונות שהתלמיד יכול להפיק מהליכה בעקבות הלאמה שבחר? הליכה כזו תזכה את התלמיד בכל מה שטוב בחיים אלה ובחיים העתידיים. יש סכנות באי-הליכה בעקבותיו או מהליכה אחריו שלא היא. במצב כזה יאלץ התלמיד לשאת כמויות עצומות של כאב בלתי נסבל, הן בטווח הקצר והן בטווח הרחוק. על התלמיד להשתדל ולתפוש עובדות אלה במלואן". (עמ' 42-43 בספר 'הכנה לטנטרה').

"הלימוד הסודי של סמבהטה (sambhuta) (עמ' 40 בספר 'הכנה לטנטרה). אומר:

לעולם לא תוכל להשיט סירה  
לצידו האחר של הנהר  
מבלי שתיקח את המשוטים בידיך.  
לעולם לא תגיע לסוף חיי הסבל  
בלי הלאמה,  
אפילו אם הבאת את עצמך לכלל שלמות  
מכל שאר הבחינות".

**Teaching** - להקנות הוראה הן במובן הפעולה של הלימוד והן במובן החומר הנלמד. ההנחיה הזו ללכת בהנחיית מורה כדי לקבל את ערך הלימוד, מנוגדת לתרבות המערבית שמחנכת לעצמאות ואינדיבידואליות. יש לנו נטייה טבעית לדחות מרות ולסמוך על עצמנו. יש בינינו לא מעטים שנוטים להפחית מערכה של אוטוריטה, להשמיץ בעלי סמכות ולהתרחק מהם. במזרח, החינוך שונה והלאמה שם הוא הסמכות שלאורה הם מתחנכים.

לאמה - **La .La ma** - גבוה, **Ma** - מלת שלילה. **La ma** - פירושו שאין גבוה ממנו/ממנה.

ג'ה צונגקפה חנך את הדלאי לאמה הראשון. (כיום חי הדלאי לאמה ה-14 שנחשב להתגלמותו של אוולוקיטישוורה, הבודהיסטויה של החמלה). הדלאי לאמה משמש מנהיג לכל הזרמים של הבודהיזם בטיבט למרות שהוא עצמו משתייך לזרם הגלוקפה, שאותו מלמדת ואליו משתייכת גם דבורה לה.

אדם שמבקש לעשות תפנית ולהגיע להארה צריך למצוא לעצמו לאמה ונשאלת השאלה לפי אילו קריטריונים נבחר את המורה שאליו נתמסר? התרבות המערבית אינה מעודדת קשר כזה ועל התלמיד לבנות קשר כזה כראוי. לצורך זה רצוי שהלאמה יהיה מי שנוכל לבוא עימו במגע. ההנחיה המשמעותית ניתנת מלאמה שאנו יכולים להתחכך בו. מורה קדוש מת, אינו מספיק. קלטת או ספרים אינם מספיקים. מגע אישי עם מורה והתחלת השירות שלו, הם הדרך של הלאמה להכיר אותנו ובדרך זו, לכוון אותנו למקום המתאים עבורנו. מי שסובל מעודף יוהרה, המורה ילחץ על הכפתורים המתאימים שיציתו אותו וידחפוהו להיפטר מכך.

כמי שתודעתנו איננה מספיק טהורה, איננו יכולים לפגוש את המלאכים והקדושים. כיצור לא טהור, כיצד נוזה את המורה הטהור? נוכל לזהותו ולהתקרב אליו רק על-ידי מעשי חסד לזולת. זה מתחיל למשוך אלינו את החוכמה והמלאכים והם יעזרו לנו. זיקה עם מורה, מאפשרת לתלמיד להפוך את מורהו לערוץ הקשר שלו לחוכמה, לקדושה ולמלאכים.

המלה גורו-מורה, באה מהשורש כבד. זאת כיוון שהמלה שלו כבדה, רבת משמעות. באותו אופן גם מה שהתלמיד עושה בעבור הלאמה שלו כבד במובן צבירת קארמה לחיוב או לשלילה. הלאמה מדבר ואנו מקשיבים ונותנים לדבריו משמעות של חוכמה. הוא משמיע למעשה רצף של דציבלים ואנו משליכים עליו את החוכמה שבהם ובכך הוא הופך לערוץ של חוכמה עבורנו. זה כה חשוב שמוקדש לכך קורס שלם. נדרשת כאן איזו הבנה מהתלמיד שהבסיס לכל ההישגים הרוחניים עובר דרך הלאמה. "הלאמה שלך הוא המקור והוא השורש שממנו פורחת כל ברכה טובה שתשיג, הן בדרך הגלויה והן בנסתרת. אם תצליח אי-פעם לחסל ולו נגע אישי אחד, זה יקרה בגללו. אם אי-פעם תצליח לרכוש לעצמך ולו מעלה רוחנית אחת או כל דבר טוב שהוא – זה בא ממנו. כל מכלול החסד, החל מההישג הסופי של האיחוד הסודי ועד למצב שבו אתה מלא כולך רק במחשבות טובות – הכל נובע ממנו". (עמ' 43 בספר 'הכנה לטנטרה'). חשוב ליצור עם המורה קשר שונה מקשרינו עם אנשים אחרים. כדי שהקשר בין מורה לתלמיד יעבוד היטב, נדרש מהתלמיד לתת למורה נופך של קדושה. מאחר והמורה מתעל ומתקשר עבורנו חוכמה נשגבה, זה מחייבנו להתייחס אליו בהתאם. כמידת הכבוד וההתמסרות ללאמה, כך מידת יכולתו של התלמיד להתקדם בדרכו הרוחנית. זה נותן ברכה וכוח הן לתרגול שהתלמיד עושה והן ל-**teaching** שלו. בהמשך זה הולך עד כדי כך שהתלמיד רואה בלאמה שלו בודהה, ובהתאם לכך יחסו לכל מלה שלו. קשה לנו להתייחס לבן-אדם ברמה אחרת והשינוי הזה לא קורה בבת-אחת אלא דרך תרגול ומדיטציות. "אם בעיניך אלה, שהאמונה חידדה והבהירה את ראייתן, אתה מתחיל לזהות את הלאמה שלך כבודהה אמיתית, או אז, תתחיל ברכתו של הבודהה לזרום גם בתודעתך. חיוני אפוא, שתתרגל את תודעתך בחלקים הרלוונטיים המתוארים בטקסטים של הדרך המדורגת, שבהם מפורטות הסיבות שעליך לראות בלאמה שלך כאילו הוא הבודהה בעצמו; כיצד לראותו בתור שכזה, וכן הלאה". (עמ' 43 בספר 'הכנה לטנטרה').

פבונגקה רינפוצ'ה כתב ספר בשם "מתנת השחרור" – **liberation in the palm of our hands** שתורגם לאנגלית ע"י לאמה ארט וקן רינפוצ'ה. קן רינפוצ'ה וארט עבדו שנים כדי לבאר וללטש כל משפט בספר זה על-פי בקשתו של טריג'נג רינפוצ'ה מקן רינפוצ'ה לדאוג להעביר תרגום זה לתלמידיו במערב. קן רינפוצ'ה למד אנגלית במיוחד לצורך תרגום הספר הזה לתלמידיו במערב והקדיש לכך את חייו.

בכרך ב' של הספר יש פרק מדהים על הלאמה שמסביר מדוע נחוץ והכרחי לתלמיד לפתח התייחסות יוצאת דופן למורה שלו. בדבר הזה נעוץ שורש הדרך. בלעדי זה הדברים יילקחו בערבון מוגבל ולא יכנסו עמוק מספיק לתודעת התלמיד וללבו. השושלת הרוחנית חשובה ביותר, כיוון שמורה לא מופיע יש מאין ומאחוריו ניצבת שושלת ארוכה של חוכמה. שושלת רוחנית היא כמו צינור טלסקופי שהתלמיד הוא רק הכלי שלתוכו נוצק הידע של מורו, שאותו קיבל המורה ממוריו וכו', וכו', כדי שהוא ימשיך ויצוק אותו לתלמידיו בעתיד. הדברים הם אותנטיים. לאמה קן רינפוצ'ה הפציר בתלמידיו לא לשפר את הבודהה. המטרה היחידה של התלמיד הינה להפוך את הכלי לטהור ונקי דיו על-מנת שיוכל להעביר את הידע הלאה כדברו בטהרתו. לוקח זמן להגיע לכך.

השאלה שרלוונטית כאן היא כיצד יכול מי שאינו בודהה ללמדני להיות בודהה? זו שאלה שטוב למדוט עליה. מאחר שקל להשאיר רישום על המיינד שלנו, חשוב לדאוג שהמורה שניצור עמו קשר יהיה מורה ראוי. במצב זה עולה השאלה כיצד נבחר מורה ומהן התכונות שעלינו לחפש אצל המורה הרוחני? רשימת התכונות שנתנו לנו המורים הדגולים יכולה לסייע לנו בנקודה זו.

הטקסט של 'מקור כל חסדי' של ג'ה צונגקפה (שמתייחס לנושא), ניתן לחלוקה לארבעה חלקים:

1. שורש הדרך – כיצד לבחור במורה ולשרתו כיאות.
2. כיצד לאמן את התודעה לאחר בחירת המורה.
3. בקשה שיהיו תנאים נאותים להצליח בדרך ולסלק את כל מה שעלול למנוע הצלחה.
4. תפילה שבכל חייה העתידיים תהיה תחת השגחתו של לאמה, וכך תרכוש את העוצמה הדרושה כדי להגיע ליעד הסופי של כל השלבים שבדרך.

החלק הראשון (1) מוצג בבית הבא:

**מקור כל חסדי וכל ברכתי  
מורי היקר, מורי מיטיבי,  
ברכני ראשית לראות ולהבין  
שלדרוש קרבתך כיאות –  
הוא עצם שורשה של דרכי.  
תן שאתמיד לשרתך במסירות,  
במיטב כל אוני ומאודי.**

שלב זה של בחירת לאמה (מורה רוחני) מחולק לשני חלקים:

- א. לגלות כלפיו אמן מוחלט, שהוא היסוד והשורש של הדרך.
- ב. אז לפתח הערצה וכבוד כלפיו, בשל החסד הרב שהוא מעתיר עלינו.

ההנחיה לפתח אמן כלפי הלאמה באה בשני שלבים:

- א. כיצד להתייחס ללאמה במחשבה.
- ב. כיצד להתייחס אליו במעשה. (עמ' 39-40 בספר 'הכנה לטנטרה').

סאקיה פנדיטה, ראש שושלת הסאקיה בזמנו, אמר שאנשים מקדישים הרבה זמן לבחירת סוס אך אינם מקפידים לבדוק בציציותיו של הלאמה. על התלמיד מוטלת החובה לבדוק היטב האם המורה הוא לאמה ראוי ורק אז להתמסר להוראתו.

יש 10 תכונות שעלינו לחפש אצל המורה הרוחני. ג'ה צונגקפה הסתמך על מאסטר אסאנגה בכתיבת 10 התכונות של המורה הרוחני. עם זאת, טען שקשה מאוד למצוא לאמה כזה ולכן נתן רק 5 תכונות שגם אותן אמר שקשה מאוד למצוא.

## רשימת 10 התכונות של המורה:

### 1. דולוה - וינאיה בסנסקריט - dulwa - དུལ་བ།

פירוש המלה – מישוה שמרוסן, שריסן את תודעתו. הכוונה לזה שבשליטה ואינו יורה מהמותן את דבריו. אדם כזה שומר על המוסר, מתרגל התנהגות אתית והמיינד שלו מרוסן. דולוה היא תוצאה של הרבה תרגול, מדיטציה, שמירת נדרים ומוסר. מדברים על הדרך הרוחנית כדרך לאילוף התודעה. אנו נשלטים ע"י בורותנו בהבנת העולם ואנו מגיבים בלי לדעת מהיכן רגשותינו באים, מגיבים בתחרות, התנשאות ויוהרה. דולוה היא אותה התכונה שפיתח אדם שהבין את כל האספקטים הללו בתודעתו וריסן אותם. בשלבי המדיטציה המיינד מצויר כמו פיל פרוע שחור שהאדם מנסה להשיגו ולרסנו. בהדרגה, הנזיר (התלמיד), מצליח להתיישב על הפיל. צבעו של הפיל משתנה בהדרגה משחור ללבן בתהליך ההשתלטות עליו שהינו מטפורה לתהליך תפיסת השליטה על התודעה, עד לריסונה המוחלט.

### 2. שיוואה - שקט, שלוה - shiwa - ཞི་བ།

מי שהשיג שיוואה הוא רגוע. אדם כזה עשה הרבה מדיטציה ואילף את תודעתו ומצליח להשיג ריכוז מדיטטיבי לאורך זמן רב.

### 3. נייר שיוואה - שלוה עליונה - nyer shiwa - ཉེར་ཞི་བ།

כאן מדובר באדם שהגיע לרמות הגבוהות ביותר של מדיטציה והשיג שינה = שלוה מדיטטיבית, מדיטציה מושלמת, מאוד עמוקה, שנחוצה לצורך חווית הריקות ולצורך ראייה. יש במקום הזה שליטה מלאה וברורה על הגוף ועל התודעה, ללא תזוזה, ובו-זמנית יש גם עונג מדיטטיבי וקלות רבה - שין ז'אן. ללא תרגול מדיטציה לא ניתן להגיע לכך.

### 4. מעלות רוחניות - yunten hlak-pa - ཡོན་ཏན་ལྷན་པ།

רצוי שמעלותיו הרוחניות של המורה שלכם יעלו על מעלותיכם.

### 5. צון צ'ה - tsun che - བཟློན་བཅས།

מורה שמשקיע מאמץ רב בתרגול הרוחני ומוכן להשקיע גם הרבה מאמץ בתלמידיו ועושה זאת בהנאה ואהבה.

### 6. לונג גי צ'וק - lung gyi chuk - ལུང་གིས་ལུག།

לונג - רוח - הרוחות הפנימיות - הנשימה של המורה והמלים שיוצאות מפיו. לונג משמש גם כמשנה וכתורה, כ-Gyi chuk teaching. גדול בתורה, גדול בכתבים, עשיר בידע.

### 7. הבנה של הריקות - de nyi rab tu tok pa - དེ་ཉིད་རབ་ཏུ་ཏོག་པ།

**Tok pa** - תובנה רוחנית. **Rab tu** - מאוד. **De nyi** - כך, ככות. פירוש הביטוי – הבנת המציאות, תובנה עמוקה על האופן שבו קורים הדברים באמת. ככות בסנסקריט - **tattva** ובאנגלית - **suchness**. יש לציין שתיכף הבנה שונה של ריקות ברמות שונות. ככל שהמורה יותר איכותי הבנתו ברמה מעמיקה יותר.

### 8. מה קה דן - ma ke den - མཐ་ཀེ་དན།

מה - לבטא. מה קה - חלק ממלה שפירושה חוכמה. מה קה דן - חוכמה, היכולת ללמד חוכמה, מורה בעל יכולת ללמד שיודע על מה הוא מדבר מתוך התנסות אישית ושיודע להתאים את רמת הוראת החוכמה לרמתו של התלמיד באופן שהתלמיד יבין את הסבריו.

## 9. טצווי דק ניי - tsewey dak nyi - བཟེ་བའི་བདག་ནིད།

**Tsewey** - אהבה. **Dak** - אני או עצמי. **Nyi** - כך, ככות. המורה עצמו הינו התממשות האהבה והתגלמותה. הכוונה כאן למורה שאוהב את תלמידיו. במידה שהמורה נתפס כשוחר כבוד או כבעל אגו גדול, אין לקבלו כמורה. על המורה להיות בעל תודעה טהורה.

## 10. קיוויה פאנג - kyowa pang - ཀྱོ་བ་སྣང་ས།

**Kyowa** - שאט נפש. **Pang** - לזנוח, לוותר. מדובר כאן על זה שוויתר על שאט-נפש מכל היצורים ואינו מוותר על תלמידיו לעולם ותמיד נכון להעניק להם את לימוד החוכמה. גם כאשר התלמיד אינו מציית להוראותיו של המורה הוא לא חש כלפיו שאט-נפש ואינו מתעייף מתלמידיו ומסור להם תמיד. המורה יכול לזרוק את תלמידו כדי לדחוף אותו למחויבות או כדי לעוררו אך לא בשל כך שנמאס לו ממנו.

( བཞིས་གནོན་ - שן ין - Shenyen - ידיד רוחני - מורה).

"הלאמה שאנו מתארים כאן איננו סתם אדם שאתה פוגש במקרה. זהו לא סתם מישהו שמכנים אותו 'לאמה'. צריך שיהיו לו עשר המעלות הגבוהות שתוארו ב'הלום שבסוטרות'. הוא חייב להיות בעל שליטה, בעל שלווה ובעל שלווה עליונה. פירושו של דבר שצריך שיהיה בעל ניסיון בכל שלושת האימונים.<sup>3</sup> המעלות הרוחניות שהוא מפגין צריכות לעלות על אלו של התלמיד, ועליו להפגין מאמץ יוצא מן הכלל. הוא צריך להיות בקי בתורת הדהרמה ובעל הבנה עמוקה של ריקות. הוא צריך להיות מיומן היטב בהוראת הדהרמה, ועליו לאהוב מאוד את תלמידיו, ולעולם אין הוא מתעייף או מוותר על הדרכתם, גם אם נדרש ממנו לעשות זאת שוב ושוב". (עמ' 41-42 בספר 'הכנה לטנטרה').

### שלושת האימונים הם:

1. **אימון באתיקה** - שמירת מוסר. כאן נכנסות רמות שונות של קיום נדריים. ככל שהתלמיד יותר מתקדם, הוא לוקח על עצמו יותר נדריים ובהיקף יותר מחייב. ללא קוד מוסרי, לא ניתן להשיג שלווה בתודעה והמדיטציה לא יכולה להצליח ולהעמיק. זה הדולווה.
2. **אימון במדיטציה** - השגת ריכוז. בלי 1 אין 2. זו רק טכניקה כיצד למקד את התודעה ולהגיע לשליטה בה ובגוף. התוצאות של אימון זה באות לידי ביטוי בתור שמחה. הריכוז מפתח מודעות וכשעולה נגע רוחני, הוא נתפס מיד בהתחלה והתלמיד לא נותן לו להשתלט על תודעתו. המיינד של אנשים כאלה, מאוד שמח ונעים להימצא בחברתם. המיינד שלהם גם מאוד חריף ושליטתם בתודעתם קלה וחלקה. מאוד נעים לקבל **teaching** מאנשים כאלה. גופם נעשה אף הוא מאוד קל כיוון שהוא מעביר את נקודת הכובד מהשלד הפיזי לגוף האנרגטי שלו. היתרון של מצב זה בכך שאנשים כאלה משיגים כוחות. זה השיוואה.
3. **אימון בחוכמה** - הבנת הריקות. זה השלב הבא. אנו משתמשים בריכוז המדיטטיבי, כדי להשיג חוכמה שתוביל למהמורה ולהארה. נדיר ביותר לפגוש מורים שהגיעו למהמורה והארה, נדיר בגללנו, בשל חוסר יכולתנו לזהותם. לכן עליכם לקחת את מי ששובה את לבכם.

<sup>3</sup> שלושת האימונים הוא פירוש אחר לשלושת התכונות הראשונות של הלאמה.

אימון זה מקביל לנייר שיוואה.

כיוון שאנו נמצאים כיום בזמנים מנוונים מבחינה רוחנית, קשה ביותר למצוא מורה שמושלם בכל אחת מעשר המעלות הללו. ג'ה צונגקפה מתאר לכן, את מכלול חמש התכונות שעלינו למצוא בלאמה שאנו מבקשים את הנחייתו: "הוא השיג שליטה בתודעתו באמצעות אימון בשלושת התרגולים; הוא ראה ריקות, ולבו מלא אהבה" (עמ' 42 בספר 'הכנה לטנטרה').

"באופן מינימלי חייב הלאמה להתאים לתיאור הבא: הוא צריך לעסוק יותר בדהרמה מאשר בענייני העולם האחרים; הוא מעוניין יותר בחיים העתידיים מאשר בדאגה לחיים כאן ועכשיו; הוא צריך להיות עסוק יותר בהגשת עזרה לאחרים מאשר בעזרה לעצמו; לעולם הוא זהיר בדבריו, במעשיו ובמחשבותיו. ולבסוף, לעולם אין הוא מוליך את תלמידיו בדרך שגויה". (עמ' 42 בספר 'הכנה לטנטרה').

המורה הוא השלכה של המיינד שלנו כמו כל דבר אחר בחיים. אופייני לתלמיד שמתאהב במורה כלשהו, שמיד אחר-כך תעלה בו ביקורת כלפי אותו מורה. מלכתחילה, הוא משקף את השלכת המיינד שלנו והשתקפות זו לעתים קרובות אינה נעימה לנו. במקום הזה יעלה הספק, הכעס, הדחייה, ההתמרמרות והביקורת. מאוד חשוב לבחון את המורה בטרם תבחרו בו סופית.

בדיקה של דברים אינה בהכרח ביקורת. הסתייגות וביקורת על המורה, יוצרת כתם בתודעתנו. פתיחת התודעה למורה מאפשרת לו להשפיע עלינו. פתיחת התודעה היא לא לכל אחד אלא רק לזה שנותנים בו אמון. ספק אומר שאינך קולט את המורה כראוי. הספק בא ממך, לא מהמורה. אם אינך רואה שם טוהר, זה לא משום שהמורה לא טוהר, אלא שתודעתך עדיין אינה טהורה. "הפוסל, במומו פוסל".

חשוב להבין את הריקות של המורה וכדי להבין זאת עלינו להבין קודם מהי ריקות בכלל. חשוב לאהוב את המורה. לעתים, לאחר תחילת האימון, המורה נראה לפתע כזעפן. הבעיה איננה אצל המורה. זה התלמיד הבלתי מחויב שמחפש תירוצים לא להשתנות ולא להיפטר מחוליים ונגעים רוחניים שבתוכו, שפוסל את המורה. יש תלמידים שמנסים להתנקש בחיי מוריהם מרוב כעס. יש מורים שמוצאים עצמם קורבנות של תביעות משפטיות.

חשוב מאוד לא לחזור אהורנית מהרגע שבו נוצר הקשר עם המורה ולהישאר מחויבים לבחירה זו. התחייבות למורה היא הדבר הקדוש ביותר ועלינו לתת לו את הכוח ללחוץ על הכפתורים הנכונים על-מנת לכווננו ולקדמנו להארה.

ממה צריך להיזהר אצל מורה?

התנהגות בלתי אתית היא סימן אזהרה. אנו מוסרים למורה את כל חיינו האלו והבאים. מאוד חשוב לבחור בקפדנות את המורה ולהיות בהתכוונות למציאת מורה הולם. השאיפה לזכות בהארה על-מנת לבטל סבל בעולם, יכולה להיות סוג של מוטיבציה טהורה שתזמן לחיינו מורה הולם. האחריות תמיד על התלמיד. לאחר יצירת זיקה למורה יש לעולם לא לאבד את הכבוד אליו כבודהה. על התלמיד לדרוש בקרבתו של המורה ולהתמסר לו או לה לחלוטין, לראות בו את מיטיבו וכמי שעושה בשבילך את כל הדברים הטובים. "המלים 'מורי היקר' (בסנסקריט **svami**) מתייחסות למישהו שהוא כמו היהלום שבכתר, מי שכל הבריות ביקום, כולל היצורים המופלאים שנוחם עצום ורב, מכתירים אותו עליהם בענווה". (עמ' 43 בספר 'הכנה לטנטרה'). על התלמיד להבין מה המורה בא לשקף לו, מה עליו לבער מתוכו? יש לשאול שאלות, לברר בירורים, אך לעולם, לכבדו ולא להטיל ספק בתפקידו כמורה שלנו. קלקול הקשר בין התלמיד למורה יחבל ביכולתו של התלמיד למצוא מורה חדש, בשל העובדה שהתלמיד מינה את מורהו ותצופו כאן שוב השאלה מהי איכות שיקול דעתו, אם בחירתו נכשלה?

לעתים מורה דורש להעביר את תלמידו למורה אחר משיקולים שהם תמיד, לטובת התלמיד. על התלמיד לציית למורה במקרה כזה. כאשר לאמה מתבלבל, יש לראות את הבודהה שבו ולהבין שיש סיבה ל"התבלבלות" זו, גם אם היא מעבר להבנתנו ולא להעיר לו על-כך. התבלבלות זו אמורה כנראה, ללמד את התלמיד משהו על עצמו.

" אם שירותנו ללאמה נאות, הרי שבכל חיינו העתידיים נמצא את עצמנו תחת השגחתם של מורים רוחניים. בנוסף, כבר בחיינו הנוכחיים נהנה משמונה ההזדמנויות לעסוק ברוחניות, ועשר צורות הברכה, וכך יהיה גם בדרך הארוכה והרצופה של גלגולי החיים, שלעולם לא תיפול בה שום טעות: תמיד נזכה בתנאים הדרושים לעסוק בדהרמה, וכך להגיע בסופו של דבר למצב של הארה מלאה". (עמ' 45 בספר 'הכנה לטנטרה').

## קורס ACI מס' 1, עקרונות יסוד בבודהיזם

נערך על ידי גשה מייקל רואץ'  
מוגש על ידי ד"ר דבורה צביאלי - דבורה-לה.

## שיעור מס' 4

## מהי דהרמה אותנטית?

מורים שונים מלמדים **teaching** שונים וזה מבלבל ומקשה על ההחלטה לגבי מה שראוי שנקדיש לו את זמננו. זו סוגיה חשובה שנדונה הרבה בכתבי הדהרמה.

כאשר אנו לומדים דהרמה יש אפשרות שנתקדם בעזרתה או לא. תרגול דהרמה שאינה אותנטית ואינו בהנחייתה של ישות מוארת, לא יכול לקדם את התלמיד לשום מקום טוב. לכן מוטל עלינו ללמוד להבחין בין תורת אמת לתורת שקר. במידה שלאורך זמן תרגול, לא קורה דבר ועדיין אין שום שינוי בתוכנו ובסביבתנו, זה סימן או לכך שהתורה לא טובה או לכך שהתרגול של התורה אינו טוב ונכון. תרגול דהרמה טהורה ואותנטית, תוך שמירה על הנחיות המורה, חייב תמיד להוביל לכך שדברים יזוזו וישתפרו. כאשר הדהרמה איננה כזו, זה כמו לחבוץ חמאה ממים.

להלן רשימת 3 התכונות שעלינו להפיש ב-teaching כדי לדעת שהדהרמה אותנטית:

## 1. sang gye kyi sung pa - སངས་རྒྱལ་གྱི་སྔ་སྔ་པ།

טון פה - המורה, הכוונה לבודהה. סאנג גיי - הבודהה. קי - על-ידי המורה הבודהה.  
סונג פה - נאמרה.

טון פה סאנג גיי קי סונג פה - צריך שהתורה תיאמר על-ידי דמות מוארת מאחר שקל להשפיע על התודעה והנזק שיכול להיגרם הוא עצום, כאשר הלימוד לא טהור.

## 2. pandite ten la be pa - བཤེན་ཏེན་ལ་པེ་པ།

פנדיטה טן לה בה פה. פנדיט - חכם בסנסקריט.

המאפיין השני של דהרמה אותנטית הוא ניקוי של סילופים על-ידי חכמים. מאחר שעבר זמן כה רב בין ה-teaching שניתן על-ידי בודהה לבין תיעודו בכתב, קיים סיכוי גדול שנוצר שיבוש בין המקור לבין מה שהועבר אלינו על-ידי תלמידיו. נחוץ אדם מואר כמו ג'ה צונגקפה כדי לנקות ולטהר את הכתבים מכל הסילופים שהצטברו בתוכם. כל כמה מאות שנים קמה ישות מוארת שמנקה השחתות וסילופים של דברי המקור.

הטיבטים חרטו בעץ את הכתובים ולכן יש שגיאות כתיב רבות בכתבים שנעשו על-ידי חרטי עץ ולא על-ידי המאסטר. לכן קיים צורך רב בתיקון שגיאות אלו. דוגמא לסילוף ניתן לראות במשמעות המלה נירוונה. נירוונה נתפשת כיום כהתמזגות אל הכלום אך לא זה מה שבודהה אמר. לפי בודהה נירוונה - מצב של סילוף מוחלט של הנגעים הרוחניים של האדם. דוגמא נוספת היא האמירה שאין באמת גיהינום וזה רק מצב של העולם הזה. לפי בודהה אין זה נכון והגיהינום ממשי בדיוק כמו כל מצב אחר בקיום. סילוף נוסף אומר שמטרת הדהרמה היא שהאדם ירגיש יותר טוב ויהיה יותר נחמד. זה לא נכון. זו רק תוצאת לוואי. מטרת הדהרמה להוציאנו מסבל ולהביאנו להארה כדי שנוכל לבטל סבל של אחרים ובדרך זו להביאנו למקום שבו נביא ברכה לאחרים.

3. המאפיין השלישי של דהרמה אותנטית – ראייה של מימוש התורה על-ידי מתרגלים בעבר. הכוונה כאן שכדי לדעת אם ה-**teaching** עובדים, אנו זקוקים לראייה שזה עובד. יש צורך במישהו אחר שעשה את הדרך והתקדם בדיוק בה ובשלביה, הגיע בעזרתה לתובנות וזכה להארה באמצעותה. או אז יש ראיות שמתרגלים שהלכו בדרך זו, מימשו את הדרך.

### מה כוללים ה-**teaching** של הבודהה?

הבודהה לימד בהרבה מקומות ובפני הרבה סוגים של קהלים. לימודיו, עברו מפה לאוזן ורק לאחר שנים רבות הועלו על הכתב בידי תלמידיו. כשהבודהיזם הגיע לטיבט (בין שנת 1200-800 לספירה), נעשה מאמץ עצום לשמר כתבים ולאוספם. אוסף הכתבים שנשמר על-ידי הטיבטים מתחלק ל-3 אוספים כקאנון שלם:

- א. **קנגיור - ka . kangyur** - מלה. קנגיור - דברים שנאמרו על-ידי בודהה. בודהה אמר בין 3,000-4,000 סותרות. נשמרו רק 1,108. יש כ-100 כרכים של קנגיור. הקנגיור מכיל מחלקות של כתבים:
- מחלקה ראשונה – כתבים על כללי המוסר - דולווה (בטיבטית) או וינאיה (בסנסקריט) **.dulwa vinaya** -
  - מחלקה שנייה – כתבים על שלמות החוכמה - פראג'נה פאראמיטה – **. Prajnparamita**
- זוהי תת-מחלקה של סותרות שממוקדת בריקות. אלו כתבי מסורת המהאינה שמלמדים ריקות.
- מחלקה שלישית – סותרות - **Sutras** – לימודים בסיסיים שבודהה נתן כידע לא חסוי, ידע פתוח. סותרות = לימודי בודהה שניתן ללמדם ללא חניכה מיוחדת או טקסים מיוחדים.
  - מחלקה רביעית – טנטרה - **Tantra** – שניתן ללמוד אותה רק לאחר חניכה. לאחר 18 קורסים של **ACI**, רק אז מתחילים 18 קורסים של טנטרה. הטנטרה עוסקת בדרך שבה ניתן למזג בין חוכמה לעונג (**bliss**). טנטרה - שם כולל לזרם של הדרכות המובילות אל ההבנה העילאית. הדרך המקוצרת לצאת מסמסרה ולזכות בהארה בפרק חיים אחד.

ב. **טנגיור - Tengyur** - אלו פרשנויות של חכמים על דבריו של בודהה. כולן מתבססות על הבודהה. זה לימוד שניתן על-ידי פרשנים ומכיל ביאורים של פרשנים הודים מהאלף הראשון לספירה. עד אז דברים לא נרשמו בצורה מסודרת. באלף הראשון יש דור שלם של פרשנים מאלפים כמו **Chandrakirti, Vasubandhu, Asanga, Nagarjuna** (דרך האמצע), **Dharmakirti** (לוגיקה).

ישנם 3400 כתבים: ביאורים על הוינאיה, על **Abhidharma Kosha** - אוצר החוכמה הגבוהה, לימוד על קארמה, לימוד על ייצוג העולם לפי התיאוריה הבודהיסטית, מבנה התודעה שלנו והפסיכולוגיה הבודהיסטית, ביאורים על פראג'נה פאראמיטה וסיפורים של בודהה על גלגוליו השונים (**Jataka tales**). יש באוסף הזה גם לימודים על פראמאנה - תפישה תקפה - לוגיקה בודהיסטית, שעוסקת בשאלה מה מהווה ידע תקף ומה אינו כזה. האוסף מכיל גם כתבים על מדעים משניים כמו סנסקריט, אמנות וכיו"ב, וכן תרגומים של כתבים לא בודהיסטיים.

ג. **סומבו - Sum Bum**. אוסף זה מכיל פרשנויות שנכתבו על-ידי טיבטים לדברי בודהה בתקופה שבה המוסלמים שהגיעו להודו, הרסו הרבה מהמורשת הבודהיסטית שם. מצב זה אילץ את הבודהיסטים ההודים לרדת למחתרת והבודהיזם בטיבט החל לפרוח. כתביו של ג'ה צונגקפה נכללים באוסף הזה.

## חמשת הגדולים שלומדים במנזרים:

1. וינאיה - Vinaya.
2. פראג'נה פאראמיטה - Prajnaparamita.
3. אבידהרמה קושה - Abhidharma Kosha.
4. מאדיאמיקה - Madhyamika (לימודי דרך האמצע).
5. פראמאנה - Pramana.
6. לאם רים - Lam Rim. הדרך המדורגת להארה, הלאם רים, אינה מודגשת במנזרים.

בבדוהיזם לכל תלמיד יש את המורה המתאים לו ולכן יש הרבה מורים. לא כל תלמיד בשל לדהרמה. לאנשים שונים יש צרכים שונים שדות שונות מספקות ולכן יש בעולמנו מגוון דתות שונות. כאשר אין אנשים שצריכים דת מסוימת, דת זו נכחדת. אדם בודהיסט אמור לתמוך בכל דרך רוחנית אחרת. הכבוד לריבוי הדרכים, הדתות והזרמים השונים בתוך כל דת – הכרחי.

### מורה הלב

לכל אחד מאיתנו יש את מורה הלב שעזמו יש לנו את הקשר האינטימי ביותר ואחריו נלך באש ובמים כי הוא זה שיקח אותנו להארה. ככל שנעשה יותר חסד ונכבד יותר את המורים שלנו, כך נתקדם למפגש איתו. זה המורה בהא הידיעה. במידה ויש מורים נוספים כפי שיש לדבורה לה (5 לאמות), כל מורה אחר הוא מופע של מורה הלב שלה. מורה הלב של גשה מייקל רואץ' היה קן רינפוצ'ה. היו לו עוד הרבה לאמות וכיום הלאמה שלו היא בת זוגו כריסטי מקניילי. לדבורה לה יש כיום מורה לב במקום קן רינפוצ'ה שנפטר, בדמות גשה מייקל רואץ'. כאשר מורנו עובר מן העולם, ייתכן שנפגוש מורה אחר, שהוא מופע אחר של מורה הלב שבלבנו.

דיברנו על תכונות המורה.  
דיברנו על תכונות התורה (הדהרמה).  
כעת נדבר על תכונות התלמיד.

### 3 תכונות שדרושות לתלמיד רוחני:

1) סור נה - sur ne - སུར་ནེ་

התלמיד צריך להיות עם ראש פתוח ולבוא אל ה-teaching בלי דעה קדומה, אחרת לא יתחולל לימוד.

2) לו דן - lo den - ལོ་དོན་

התלמיד צריך להיות בעל תודעה מפותחת ואינטליגנטית, כיוון שעליו להיות זה שמבין דבר. כדי להשתחרר מסבל חייבת להיות חשיבה אינטליגנטית, יכולת ניתוח, חשיבה בהירה, הגיונית ויכולת להסיק מסקנות הגיוניות. צריכה להיות לתלמיד נכונות להישאר עם מסקנה קונסיסטנטית מתבקשת ולא להיצמד לתובנות ישנות ולהתכחש למסקנה הגיונית מתבקשת. חשובה היכולת של התלמיד לדבוק בתובנות שרכש, מבלי להיות מושפע על-ידי דעות מקובלות בתרבותו, שאינן בהכרח מועילות.

3) דון נייר ווא - don nyer wa - དོན་གཉིད་བཞི

**Don** - משמעות או מטרה. Nyer - לשאוף למטרה, כמיהה למטרות רוחניות נעלות. התלמיד צריך להיות בעל כמיהה למטרות רוחניות נעלות וכן בעל נכונות להשקיע מאמץ בכך. לא ניתן להיות תלמיד בלי תכונה מס' 3. התלמיד חייב לגלות עניין באספקט הרוחני ולהיות מוכן להשקיע מאמץ ואפילו מאמץ רב כדי להתקדם בתהליך הזה. המאמץ הרב שנדרש נובע הן מהצורך להבין דברים רוחניים והן מהצורך לשנות בעקבות זאת דברים בחייו. נדרשת במקום הזה גם נכונות לוותר על נוחיות על-מנת שהתלמיד יוכל לשהות במחיצת המורה שלו.

תלמיד שניחן בשלושת התכונות הללו נקרא ניין פו נו - nyen po no - ཉན་པོ་སྟོན།  
שלוש התכונות הללו הן היפוכן של שלוש תכונות הסיר, לפי הסדר, בהתאמה.

## קורס ACI מס' 1, עקרונות יסוד בבודהיזם

נערך על ידי גשה מייקל רואק'  
מוגש על ידי ד"ר דבורה צביאלי - דבורה-לה.

## שיעור מס' 5: תפנית - Renunciation.

שיעור זה עוסק כולו בתפנית – הדרך הראשונה מתוך שלוש הדרכים העיקריות להארה של ג'ה צונגקפה. תפנית זה הרצון או השאיפה לצאת מסמסרה.

འཇོན་པ། - Kor wa

קור ווא - סמסרה או גלגל בטיבטית - , שהוא גלגל החיים והמוות, גלגל הסבל. כשרוצים לצאת מסמסרה צריך לדעת מאין לצאת. נשאלת השאלה מהו המצב שאותו אנו כה רוצים לנטוש? סמסרה זה מצב שמאלץ אותנו שוב ושוב לקבל מצבורים בלתי טהורים, הן של גוף והן של רוח, בזרם התודעה שלנו. מצב זה נכפה עלינו ומאלצנו ברציפות, למצוא עצמנו בתוך אוסף של חלקים בלתי טהורים. מה הכוונה בחלקים בלתי טהורים? מדובר כאן על

ཕུང་པོ་ལྔ། - pung po nga - (five heaps) – חמשת המצבורים –  
Pung po – מצבור. Nga – חמש.

1. **הגוף - הצורה** – הכוונה לכל מה שפיזי. אך מה לא טהור בגופנו? לפי הבודהיזם זה כולל איברים ומערכות של הגוף שנראים פחות אטרקטיביים מכפי שהגוף נראה כשמקשטים אותו בלבוש ובאיפור. אספקט אחר בלתי טהור בגוף הוא ההזדקנות, ההתבלות וההתכלות שלו. גופנו דורש מאיתנו תשומת-לב מרובה והשקעה יומיומית גדולה; מלבישים אותו, מאכילים אותו, רוחצים ומעסים אותו ומטפלים בו וכו'. יש בגוף דבר אחד טוב – שהוא מאפשר לנו להגיע להארה. אין דרך אחרת לעשות זאת. היינו כבר בכל הצורות האחרות של החיים וכבר היינו המון פעמים בני-אדם, אך עדיין לא צברנו מספיק קארמה להארה.
2. **התחושות/רגשות** – מחולקות לשניים: כאלה שקשורות בגוף וכאלה שקשורות במנטליות. מה שלא טהור בתחושות וברגשות, זה שהן באות מסיבות לא טהורות ומובילות בהכרח לתוצאות לא טהורות. הסיבות לתחושות והרגשות שלנו הן הקארמה. גם קארמות טובות לא פותרות זאת. מצבור זה עוסק בעיקר במה שנעים ולא נעים.
3. **יכולת הבחנה** – היכולת האינטלקטואלית להבחין בין דברים, שמאפשר לנו לתפקד בעולם הפיזי.
4. **גורמים מנטליים אחרים** – כולל את כל מה שלא מנינו: אמת, עובדות, ידע, כעס, זכרון, יכולת החלטה, נחישות וכו', כ-46-51 דברים.
5. **ההכרה - awareness** - הצד האבסטרקטי ביותר בתודעתנו. הכל טבוע בתוך ההכרה שלנו (זה מנוגד לאדם חסר הכרה). ההכרה זה מן מיינד צלול ויודע. זה הדבר שמכיר את כל השאר ושבטוכו הכל טובל. כדי לחוות את הדברים על האדם להיות בהכרה.

אנו אומרים ש-5 המצבורים הללו לא טהורים, אך מי אני בכל אלו? יש למדוט על שאלה זו. שאלה נוספת שעולה מיד היא מדוע הם לא טהורים? הסיבה לכך נעוצה בעובדה שהם נובעים כולם מקארמה. בגלל בורותנו, היא כולה נקבעה מתוך טעות ושגיאה בהבנה. עד שלא נראה ריקות ישירות היא תישאר כל הזמן שגויה. המיינד שלנו לא טהור כיוון שהוא טובל בבורות. המושגים שמשמשים אותנו ביומיום אינם קשורים בהבנת המציאות האמיתית. תפישתנו את המציאות שגויה. מי שיש לו מצבורים כאלה, צריך

לאבד אותם ולהביא להתכלותם. השם שלי, הבריאות שלי, השמחה שלי, האהבה שלי, באים והולכים. הם כולם תוצאה קארמתית ואנו חייבים לאבדם, גם כאשר אנו עושים דברים טובים. עשיית טוב ללא הבנה וחוכמה היא רעל. זה ישמר אותנו בסמסרה. נאבד הכל כי מקורו בקארמה. כל קארמה שאנו עושים, הינה תוצאה של דבר שלילי או חיובי ושניהם בלתי טהורים כיוון שהתוצאה שלהם תכלה מעצם העובדה שלא באה מחוכמה אלא מבורות. נצחון המוות הוא במקום של החוכמה והבנת המציאות כפי שזה קיים אצל המאסטרים הנאורים.

הבודהה מסובב את גלגל הדהרמה וגורם לתלמיד לסובב מתוכו גלגל זה. הבודהה לא יכול לעשות את העבודה במקום התלמיד אך הוא יכול לסייע לו.

השאלה היא האם כאשר אין בורות אין יותר קארמה?

קארמה ניתן לצבור רק עם הזולת. זה קיים רק כאשר יש עצמי נפרד=אגו. המאסטר שזכה להארה, נטול אגו ולכן אינו צובר יותר קארמה. כאשר גבול זה בין אני לאחר מיטשטש, מתחיל עונג בלתי פוסק ואדם זה נמצא אז בשליטה מלאה. אנו נאלצים להיוולד שוב ושוב אל תוך החלקים הבלתי טהורים שהם האספקטים שלנו והם נכפו עלינו. ממה זה נכפה עלינו? הקארמה שלנו כופה עלינו להיוולד לתוך צורה מסוימת ועולם מסוים. עדיין אנו עושים דברים שאנו לא מבינים את מקורם וממשיכים לצבור קארמה. מגיע יום שבו אדם מבין את המנגנון ומחליט לזרוע זרעים חדשים. הטרמינולוגיה משתנה. זה נהיה טהור והזולת ואתה לא יותר נפרדים. רובנו לא מבינים מי אנחנו ומי הוא זולתנו. זה שוב ושוב חוזר ושוב אנו נולדים לאחת

מצורות הקיום ללא שליטה. היוגים שמימשו את החוכמה בלבם והביאו את החוכמה לערוץ המרכזי, יכולים לצאת מסמסרה. לעתים הם בוחרים מתוך חמלה, להיוולד שוב ושוב בגוף פיזי, כדי לעזור לזולת לצאת גם הוא ממעגל הסמסרה.

כאשר הכל בא מהקארמה, היכן הבחירה החופשית? יש מחשבות שמתפקדות כבחירה חופשית והופכות לבחירה חופשית.

שיעור זה נועד לסייע לנו להבין מהי הסמסרה ומהו שחרור מסמסרה. שחרור מסמסרה קורה כאשר אנו כבר לא במצב שכופה עלינו לקחת על עצמנו חלקים בלתי טהורים. כשאדם מבין את המנגנון ומתחיל לראות את המציאות נכונה, כאשר הוא מביא את הרוחות הפנימיות למרכז, למראית-עין הוא יכול להשתחרר וזה מתפקד כשחרור. הסיבה שדבורה לה נמצאת כאן ומלמדת אותנו כפי שאנו כאן כדי ללמוד ממנה, היא שאנו מאמינים שזה אפשרי להיחלץ מהסמסרה. אנו מצוידים בכל מה שצריך כדי להשתכנע שזה אפשרי. זה דורש הרבה מאמץ, תרגול וחסד. לשם כך, המורים נמצאים ונותנים את המתכון כיצד לעשות זאת. המורה מסייע לנו לשוב מנפילות וסטיות מהדרך.

תפנית - זו הסלידה מליפול שוב לתוך 5 המצבורים הללו. תפנית- זה בירור אמיתי מה מקור הסיבה למצב זה וכיצד נמנע זאת בעתיד. צריך להבין מה לא טהור בסמסרה. 5 המצבורים הם סמסרה. כל אחד מאיתנו הוא האמת של הסבל; גופנו סובל, המיינד שלנו סובל. בודהה לא יכול לקחת את הסבל כי פירושו לקחת אותי. הוא יכול רק לתת לנו את ההבנה שתסייע לנו לצאת מסמסרה. סמסרה פירושה, שאנו כבולים בשלשלאות העבר של מחשבתנו, מעשינו והדיבור שלנו. הכוונה לכל היצורים. השלשלאות הם מעשי העבר שהשאירו רישום בתודעתנו וזה נובט שוב ושוב בחיינו.

ב'שלוש הדרכים העיקריות' תפנית היא המצב שמתואר בבית השני.:

**עת פסקה בלבך התשוקה להבלי העולם,  
וגברה הוקרה לחיים אלו של שפע ופנאי,  
וכן לדרכי המנצחים דעתך התכוונה,  
האזן ידידי המבורך, בדעה טהורה**

חשוב לדעת שאי-אפשר לתקן סמסרה. צריך לצאת ממנה.

יש דבר אחד טוב בסמסרה – שבמוקדם או במאוחר, היא תגלה לנו את פרצופה האמיתי.

מקור הגוף מהקארמה שבאה מנגעים רוחניים כגון כעס, שנאה, תאוה, חמדנות וכיו"ב, ולכן הגוף מתכלה.

מהו האובייקט של תפנית? אותם חלקים בלתי טהורים הם האובייקט שממנו אני מבצעת את התפנית. ללא הבנה מה לא טהור בסמסרה, אין שום סיכוי שאפתח חמלה כלפי הזולת. כל עוד אדם אינו מבין את סבלו, הוא אינו יכול להבין את סבלם של האחרים. לכולם יש 5 מצבורים בלתי טהורים. הסיכוי להתגלגל שוב לחיים בגוף אנוש זעום כיוון שמספר היצורים עצום בהשוואה לבני-אדם. כאשר מתחילים לשמור על קוד מוסרי ועל נדרים, זה מסייע לגלגול הבא. מי שמבין זאת, לא רוצה עוד גלגול ומבקש כאן ועכשיו, ללא דיחוי לצאת מזה. לפי בודהה הסיכוי להיוולד כאדם פעם נוספת, שואף לאפס. מהו לכן, הדבר הטוב ביותר שנוכל לעשות? יש באפשרותנו להוציא את עצמנו מהסמסרה ולסייע לאחרים לצאת מהסמסרה שלהם. כדי שזה יצליח, לפתח שכנוע עמוק בעובדה שהוא סובל ושהוא בסמסרה. עליו להבין שהסמסרה מקיפה אותנו מכל עבר. אנו לא יודעים שיש משהו אחר בדיוק כפי שהצפרדע באגם לא יודעת שיש אוקיינוס. הדג לא מבין שהוא בתוך המים וזו הבעיה וגם האתגר – להבין שאנו בתוך סמסרה כשאנו בתוכה. לכן אנו חייבים בנוכחותו של מורה שיסייע לנו להבין את הבלתי מובן ויעזור לנו לצאת מגלגל הסמסרה של חיינו. הקיום האנושי הוא בלתי טהור והדרך היחידה לצאת ממנו היא ההסתמכות על ישויות טהורות ועל החוכמה שלהם שמעבר למלים, למחשבות ולהמשגות. זה נעשה על-ידי פתיחת הלב. זה עובר מלב ללב וזה קורה רק על-ידי אקט של התמסרות.

שני שלבים עיקריים במדיטציה שמוציאה אותנו מסמסרה:

## א. משאבים והזדמנויות - delnjor dunche nye ka - དལ་འབྱོར་དོན་ཆེན་དགའ།

**Delnjor** - פנאי. **Dunche** - שפע. **Nye** - למצוא. **Ka** - קשה. דלנגור דונצ'ה ניי קה - חיים שיש בהם משאבים והזדמנויות שקשה למצוא, שהם מאוד נדירים. להיוולד בן-אדם זה מאוד נדיר וזה חסד של אלפי גלגולים.

### 8 מאפיינים של הזדמנויות (מהקל אל הכבד):

1. לא מחזיקים בדעות מוטעות. מאמינים בצורך בהתנהגות אתית ושמירת נדרים.
2. לא נולדנו כבעלי-חיים ויש לנו הזדמנות בשל כך.
3. לא נולדנו כרוח רעבה (צורות קיום נחותות, לא מסופקות).
4. לא נולדנו כיצורי גיהנום. הסבל שם כה נורא שדעתם טרופה ואין להם פנאי לקשב לדהרמה.
5. לא נולדנו בארץ שאין בה דהרמה.
6. לא נולדנו בארץ שבה אנשים לא שומרים על החוק, שבה אין חוק, (כל דה אלים גבר).
7. לא נולדנו עם פיגור שכלי או מום חמור שלא מאפשר לנו לתרגל.
8. לא נולדנו בעולם האלים = יצורים מיתולוגיים. (תוצאה של חיים מוסריים מאוד ללא חוכמה. מקום זה מאוד מענג ולכן לא נעשה שום מאמץ לצאת ממנו. כאשר הקארמה הטובה הזו מתכלה, נופלים ישר לגיהנום. לא ניתן בעולם הזה לתרגל דהרמה).

זה נושא למדיטציה כדי לחזק בנו את ההבנה עד כמה נדיר מה שיש לנו. השער ליציאה מסמסרה הוא תמיד דרך קיום אנושי.

## 10 מאפיינים של משאבים:

### מאפיינים חיצוניים:

1. חיים בעולם שבו הבודהה חי.
2. חיים בעולם שבו הבודהה לימד.
3. חיים בעולם שבו הדהרמה טרם אבדה.
4. חיים בעולם שבו יש מי שמתרגל דהרמה.
5. חיים בעולם שבו יש תמיכה למתרגלים.

### מאפיינים פנימיים:

1. נולדנו כבני-אדם.
2. נולדנו בארץ חוק.
3. נולדנו בריאים ושפויים.
4. לא ביצענו פשעים איומים.
5. יש לנו אמונה בדהרמה.

חמשת המאפיינים הפנימיים מתייחסים אלינו. חמשת החיצוניים מתייחסים למה שמחוצה לנו. כדי להיוולד כאדם, צריך שמירה אדירה על המוסר. צריך לחשוב במדיטציות על המשאבים וההזדמנויות.

הבית שלישי ב'שלוש הדרכים העיקריות' של ג'ה צונגקפה אומר:

חיי שפע ופנאי כה קשים הם למצוא,  
ומאידיך – הלא הם כה קצרים. כך הרבה להגות  
ותשוקה לחיים אשר אלו תוכל להרפות.  
שוב ושוב גם הרהר הכיצד  
מעשה ופרי יעקבו כאחד,  
ועל סבל שפה בגלגל,  
ותשוקה לחיים של עתיד אז תחדל.

חיי שפע כל-כך קשה למצוא וכה מהר הם חולפים. אסור להתמהמה ולהגיע לגיל זיקנה כשהגוף והמיינד בוגדים בנו. אז כבר מאוחר לחולל את השינוי. הזקנים מבינים שבפרק החיים הזה כבר לא יהיה טוב והם הולכים לבית-כנסת או כנסיה ומתפללים לטוב בעולם הבא, בגלגול הבא. זה אותו הדבר כמו להטיל את יהבם לטוב שוב על הסמסרה. אין טעם לנסות לשפר את הסמסרה, אלא לצאת ממנה כאן ועכשיו, לפני שיהיה מאוחר.

8. **מוות וארעיות החיים - chi wa mi takpa** - ཅི་བ་མི་རྟམ་པ།  
**Chi wa** - מוות. **Mi takpa** - ארעיות.

צ'י ווא מי טקפה = המדיטציה על ארעיות החיים או על המוות. החיים חולפים כה מהר.

אנשים בדרך לפיתוח תפנית, נעזרים במדיטציות האלו לחוללה. אנו צריכים לוותר על מה שלא עובד ולפתח כלפיו סלידה. יש לנו נטייה לעשות גלוריפיקציה של הסמסרה. כיצד נדע שעשינו תפנית? כדי שתתבצע תפנית בפועל, צריך להיות לה ביטוי בחיים שלנו.

מה מריץ את חיינו? אנו מכנים זאת – שמונה המחשבות הארציות.

## 8 המחשבות הארציות (הן באות בצמדים):

1. שמחים כאשר אנו משיגים דברים וכל מה שרצוי לנו.
  2. עצובים כאשר אנו לא משיגים את מה שאנו רוצים.
- הבעיה פה, שאין הבנה מהיכן זה בא. מה שאנו משיגים הוא תוצאה של מה שנתנו בעבר לזולת, או מתוך הרישום הקארמתי שהותרנו בגלגולים קודמים. כשאנו לא משיגים את רצוננו, אנו מבינים שזה כתוצאה מכך שלא סיפקנו דבר זה לזולת בעבר. הבנה זו מאפשרת לנו להיותר ללא הדבר שחשקנו בו ועם זאת לא להיות ממורמרים על כך. השמחה והעצב שנובעים מבורות

ייפסקו כאן. בתפנית – הטוב והרע הופכים לדבר שאנו טוחנים במטחנת החוכמה והוא מגביר בנו חוכמה. זה מקום שמתחיל להוציא מסמסרה.

3. שמחים כשמרגישים טוב.

4. עצובים כשמרגישים רע.

5. שמחים כשיש מוניטין טוב.

6. עצובים כשאין מוניטין טוב או כשיש מוניטין רע.

בודהיסאטווה שמקבל דיבה לא מגיב לכך בחומרה כיוון שהוא מבין שבעבר גם הוא הוציא דיבה על האחר. הבנה זו שומרת עליו מפני האפשרות שהוא יצא מכליו.

7. שמחים לקבל שבחים.

8. עצובים כשלא מקבלים שבחים.

כאשר אדם מדבר בשבחי, אני מרוצה. כשמדברים בגנותי, אני כועס. השבחים הם תוצאה של זה שבעבר שיבחתי אחרים. המסקנה המתבקשת מכך היא שצריך לדבר טוב ולשבח אחרים כל הזמן. זה המקום שבו האדם מתחיל להיות הגנן בגינת תודעתו והוא מתחיל לזרוע בה זרעים ברוכים לעתיד, על-ידי התנהגות טובה.

דיברנו על תפנית ועל הדרך שתוביל אותנו למטרת ההארה, התפנית מהנהייה אחרי הארצי לנהייה אחרי הרוחני. לעשות את התפנית במלואה, זה הישג רוחני אדיר. אנו זקוקים לכלים כדי לפתח הישג זה בלבנו.

1. מדיטציה על משאבים והזדמנויות (שפע ופנאי).

2. מדיטציה על מוות וארעיות החיים.

שתי מדיטציות אלו מאוד חשובות ועלינו להפנים במודעותנו את ההבנה עד כמה נדירה ההזדמנות להיוולד כבן-אדם בריא, בעל יכולת לעשות תפנית אל הרוחני, שפוגש לאמה שמסייע לו לעשות אותה בפרק חיים קצר זה. זה נראה לנו מובן מאליה ופשוט, אך זה מאוד נדיר. החיים המדהימים האלה שקיבלנו, כה קצרים וחולפים ואין לנו מושג כמה זמן עוד ימשכו.

לפתח את שלוש הדרכים העיקריות לוקח שנים רבות ולכן העבודה צריכה להיעשות כאן ועכשיו, ברגע הזה מיד. כל רגע שחולף לעולם לא יחזור יותר. כאשר המוות יבוא, לא נוכל לקחת איתנו לעולם הבא דבר. אפילו השם שלנו לא ילך איתנו לשם. הכל ייאסף לתוך הערוץ המרכזי. כל העולם החיצוני בא מהלב - מהערוץ המרכזי, וכשנמות ישוב לשם. הדבר היחיד שניקח איתנו יהיו ההישגים הרוחניים שלנו, הזרעים הקארמתיים שלנו. מה שאנו רואים כאן, בהווה חיינו אלו, זו קארמה שהבשילה מזרעי עברנו בחיים קודמים.

ג'ה צונגקה אומר בבית הרביעי של 'שלוש הדרכים העיקריות':

**משכך תהגה, ולעינוגי העולם**

**התשוקה לא תיעור אף לרגע,**

**ושאיפת חופש בלב יום וליל תהמה,**

**או-אז בתפנית אל הרוח תזכה.**

פבונגקה רינפוצ'ה אומר שאילו היה בא אלינו אדם ואומר שבמהלך שלושים הימים הבאים הוא הולך לשדוד אותנו ולהרגנו, הרי שמיד היינו מתכוננים לבואו ושמים מנעול על דלת ביתנו. אך מה אנו עושים בקשר למותנו המתקרב ומדוע כאן אנו לא נוקטים כל פעולה אלא מבזבזים את זמננו הנותר היקר מפז? כבני-אדם אין לנו שום מושג מתי המוות יבוא ולכן הרגע הזה הוא החשוב ביותר. כל רגע הופך למשמעותי, יקר ומוקדש לדבר החשוב ביותר שנוכל לעשות. הבנה זו מביאה לנו שמחה רבה. נמשיך לטפל במשפחה ולקיים סדר יום, אך לא נישאב למטלות אלו ונשמור על ערות ומודעות לארעיות החיים ולצורך בתפנית לרוחני. הדרך היחידה לעזור לאהובינו היא באמצעות הדרך הרוחנית.

בזקנתנו, כשנאבד את מוקד ההתעניינות בנו, מעצם ירידת היכולות הפיזיות והמנטליות שלנו, או-אז, יהיה מאוחר מדי להתחיל לקיים תפנית. לכן הכרחי לקיים שאיפת חופש בלב כאן ועכשיו, כדי לצאת כעת מסמסרה. בזבזו הזמן הולך יד ביד עם התכלות טבעית של הקארמה, גם כאשר מדובר בקארמה טובה, ומה אז?

מרכיב חשוב בתפנית הוא העיון וההגייה בסבל הרב שיש בעולמנו. יש להמשיך בעיון והגייה זו עד שנגיע למגע עמוק עם הסבל האדיר בתוכנו, בזולתנו ובעולם. פתיחת הלב והמודעות לסבל הרב הזה, עשויה לרפות את ידינו. לבוא במגע עם כל הסבל הזה, יכול לדכא אותנו מאוד. מה נוכל לעשות עם כל הכאב הזה? האם נתאבד או נאבד את צלילות דעתנו ושפיותנו באמצעות סמים וקיום בשכחה? בתולדות הבודהיזם ידועים מקרים של תלמידים שהתאבדו בשל עוצמת הכאב מכמות הסבל בעולם. "שאיפת חופש בלב יום ולילה תהמה" לא תוכל להתפתח אלא מתוך סלידה מהעולם של הסמסרה, מהעולם רווי הכאב והסבל של הבורות. מתוך התפנית, תבוא הבודהיצי'טה ובד בבד עמה, תבוא גם הראייה/השקפה הנכונה שמאפשרת את ההבנה שניתן ואפשרי לשים קץ לסבל כאשר נכניס את הרוחות פנימה, כשנבין את הריקות וכשננצח את המוות. או-אז, נזכה בהארה.

## קורס ACI מס' 1, עקרונות יסוד בבודהיזם

נערך על ידי גשה מייקל רואץ'  
מוגש על ידי ד"ר דבורה צביאלי - דבורה-לה.

## שיעור 6 – קארמה

כדי להבין קארמה עלינו להבין גלגולים - המשכיות זרם התודעה. בבית-ספר לימדו אותנו את חוק שימור האנרגיה. לא למדנו על חוק שימור התודעה אלא רק על חוק שימור החומר. אנשים לא מאמינים בשימור התודעה כיוון שהם חושבים שהמיינד בא עם הגוף והולך איתו. אנשים מאוד ספקנים באשר לקיומם של גלגולים. אילו היינו מבינים שאנו לוקחים עמנו לחיים הבאים את רישום הקארמה מחיינו אלו, היינו שומרים בקנאות על מוסריות ורוחניות.

מדוע אנו שולחים את ילדינו לבית-ספר? אנו עושים זאת כדי לאפשר להם ללמוד ובדרך זו לרכוש יכולות של כתיבה, קריאה ורכישת ידע. מה שאנו לומדים, משאיר את חותמו על תודעתנו. ברור לנו שילד בכתה ב' לוקח עמו לשלב הזה את כל מה שהוא למד בכתה א'. אנו מאמינים אם כך, בהמשכיות זרם התודעה. עם זאת, אנו חושבים שזה נקטע במוות וכאן יש לנו בעיה לוגית. אם נלך אחורה, עד לרגע ההפריה שבו חיינו התחילו בגלגול הזה, כשהתודעה התחברה עם התא המופרה, עלינו לנסות ולהבין מה היה רגע לפני? לא היה זמן ולא היה כלום לפני-כן כפי שברור לנו שגם העובר לא היה קודם לכן, אך התודעה שאינה ניתנת להגבלה בזמן ובמקום, ושלא ניתנת לשורפה ולהמיתה, ברור שהיתה קיימת גם קודם.

אנו עושים השלכה מהפיזי למנטלי ללא מודעות. זו שגיאה שמעידה על חוסר הבנתנו. פצצת אטום תכלה את הגוף אך לא את התודעה. אנו יודעים מעט על התודעה. אין שום ראיה להקיש מהגוף הפיזי למנטלי - למיינד - לתודעה. הבודהה הופיע בגוף פיזי כיוון שרק כך בני-אדם יכולים לפגוש אותו, אך לבודהה ולכל הבודהות יש מופעים אחרים. גופו של קן רינפוצ'ה, הלאמה המואר, מת מבחינה קלינית אולם במשך עוד שבוע לאחר מכן הוא היה נתון במדיטציה. גופו שמר על צבע וריח טוב למרות שלא היתה פעילות של גלי המוח, לא היו פעימות לב, לא נשימה ולא ריקבון של הגוף. לאחר שהמיינד שלו עזב את הגוף קרו כל מיני נסים שחזקו ראייה זו.

נשאלת השאלה ממה עשויה התודעה?

זו לא פעילות חשמלית במוח. פעילות חשמלית במוח הינה הביטוי הפיזי של התודעה אך היא אינה התודעה עצמה. תודעה אינה נשמה בבודהיזם. המלה הזו אינה מקובלת בבודהיזם כיוון שיש בה משהו מהקיום העצמי, במובן זה שמהו יישאר. הגוף המת ייטמן בבית הקברות אך היכן יהיה אז המיינד? אין שום דבר להיאחז בו. למות יכול רק מישוהו וכאשר אין מישוהו אין מה שימות. דרך **teaching**, הגיון בריא, מדיטציה אנליטית ומדיטציה בריכוז עמוק ניתן להגיע להבנת הריקות, דהיינו שאין מי שימות, והבנה זו מביאה לנצחון על המוות ולשחרור. לאחר התכלותו של הגוף ישנה המשכיות של זרם התודעה אך המשכיות זו איננה של x או של y.

דיברנו בשיעור הקודם על 8 מחשבות ארציות שמביאות לנו שמחה או עצב. אנו עוסקים בהשגת שמחה ובריחה מעצב. כאשר נעשית התפנית אל הרוחני, יש נטישה של הבלי העולם (המחשבות הארציות), ומתפתחת הנהייה אחר הרוח. אם זה נכון שקיימת המשכיות של התודעה והמשכיות של קארמה שתגרום לזה שמי שאהיה בחיי הבאים יושפע מכך, אזי כדאי שאדאג עכשיו לזרוע זרעים מבורכים. המוות מביא רק לסיומו של המופע הפיזי הנוכחי. כאב בגוף, הוא בעצם כאב במיינד. ברגע שניתן לאדם מכה שתגרום להתעלפותו, הוא לא יחוש בכאב. רק כאשר יתעורר מעלפוננו יחוש בכאב המכה שקיבל.

### 1. קארמה היא וודאית - לה נגה פה - le nge pa - ལེ་ངེ་པ།

**Le** - קארמה. **Nge pa** - וודאות. מעשה טוב יביא לתוצאה טובה. מעשה רע יביא לתוצאה רעה. הזרע בא עם צבע, גוון ואיפיון של המעשה והכוונה שמאחוריו. מה שחוזר אלי זה בעיקר האיפיון של הכוונה שבבסיס מחשבותי, דיבורי ומעשי. הגוון צובע את התוצאה. אם היתה כוונה טובה, היא תחזור אלי כטוב.

### 2. קארמה מתעצמת - לה פל צ'וה - le pel chewa - ལེ་པེལ་ཇེ་འཇེ་བ།

**Le** - קארמה. **Pel chewa** - מתעצמת. התוצאה גדולה מהסיבה. מחשבה אחת של כעס ללא מודעות, יכולה לגרום לכך שאותקף. התוקפנות נבעה ממני. העץ גדול מהזרע.

3. לא נוכל לפגוש תוצאה של זרע שלא נזרע - לה מה ג'פה דאנגמי טרפה -

### Le ma jepa dang mi trepa - ལེ་མ་ཇེཔ་དང་མི་འཕྲུང་བ།

מי שרוצה לזכות בהארה ולצאת מסבל, עליו לזרוע את הסיבות שיובילו לכך. זרעים שלא נזרעו, לא יניבו תוצאה. אם אנו רוצים להשיג תוצאה, עלינו לזרוע את הזרעים המתאימים שיביאו להתגשמותה.

4. זרעים שזרענו לא ייעלמו מעצמם - ג'פה צ'ו מי סה וואה -

### Jepa chu mi sa wa - ཇེཔ་ཅུ་མི་སེ་བ།

מה שעשינו, חשבנו ודיברנו חייב להירשם בורם התודעה. זרעים שזרענו לא ייעלמו מעצמם, אך אין זה אומר שלא ניתן להיפטר מהם. דבר זה אפשרי ובודהה אמר ונתן את הדרך למימוש ההארה.

#### מה זה קארמה?

כל מה שאנו עושים בגוף, אומרים, חושבים או מרגישים – כל פעולה כזו, מותירה בסיומה רישום על זרם התודעה שלנו. מה שאדם אמר, חשב או עשה מוקלט בדיוק נמרץ על כל הניואנסים שלו בתודעתו. מה שמוקלט, בעיקרו הוא הכוונה שעמדה מאחורי הפעולה. כאשר אני נותנת סוכריה לזולת, בפועל ביצעתי כאן שורה של פעולות כגון לקיחת חפץ ממקום מסוים והעברתו לידי הזולת. המיינד שלי הקליט את הכוונה שעמדה מאחורי מצבור הפעולות הללו, במקרה הזה כוונה של נתינה, וזה נשתל בתודעה. פירוק האירוע לגורמים, מאפשר הבנה של הכוונה שמאחורי כל הפעולות הפיזיות האוטומטיות. למעשה אנו מתבוננים ב-**slow motion** על הפעולה שביצענו וזה מאפשר לנו להבין לעומק את מה שמוטבע במיינד שלנו. כאשר הכוונה מזויפת, הדבר נרשם ככזה. כאשר הכוונה כנה, זה נרשם בהתאם. כשאדם חולף על פנינו ומתעלם מאיתנו, מה שנרשם בתודעה זו ההתעלמות. מה שמוטבע, טהור יותר או פחות לפי רמת הכוונה.

המיינד אינו פיזי. הדוגמא של "מתן סוכריה" שבה פירקנו לגורמים את המעשה, באה להמחיש את ריקות הנתינה. "בפועל" היתה שם פשוט הזזה של חפץ ממקום למקום. מה שהופך את זה לנתינה היא הכוונה שלנו. כאשר אנו מבינים את הריקות שלנו ושל האחר, את הריקות של עצם המעשה, ומהמקום הזה נעשית הנתינה, כשאקט זה הוא זרע שאני שותלת עבור העתיד, כל דבר הופך כעת לאמצעי שמקדם הארה. בו זמנית, אני נותנת לאחר משהו, מקבלת בחזרה משהו ועושה משהו שהוא לברכת כל הבריאה והברואים. לסוג הזה של הנתינה קורא הדלאי לאמה בשם **enlightened selfishness** - אנוכיות מוארת.

## באק-צ'אק - bak chak - བཀ་ཅཀ་ཁ།

בסנסקריט זה נקרא סנסקרה. יש רישום של 64 באק-צ'אקים בכל שניה בתודעתנו. זה קורה מאוד מהר והמיינד קולט הכל ומהר. יש ללכת לרטריט ארוך כדי להאט את המיינד עד כדי הבנה אמיתית של התהליכים הללו וכדי היכולת לחוות אישית כיצד המיינד שלנו עובד.

רטריט – שם כולל להתבודדות של יחידים או קבוצות במטרה למצוא את האמת העילאית; התכנסות של קבוצה לתוך תקופה מרוכזת של סטסאנג (מפגש עם האמת, בדרך-כלל בין הגורו העילאי לבין מחפשים רוחניים), מדיטציה וחקירה עצמית.

הזרעים נכנסים לתת-מודע שלנו ודוגרים בו יום, חודש, שנה, חיים שלמים או לאורך כמה גלגולים. הם מחכים שם כמטוסים מוכנים להמראה, כמו זרע טמון באדמה שיבשיל לנבוט ברגע הנכון. זרע שנובט מתחיל לייצר את המציאות שלנו. נתינת ההסבר על האופן שבו הקארמה עובדת, תביא לדבורה לה בהמשך, הבנה עמוקה יותר של האופן שבו המיינד עובד. במציאות חיינו, לכל דבר יש סיבה ומה שנובט הוא תוצאה של עשייה, דיבור וחשיבה, כשהדגש הוא על החשיבה. רוב הזמן אנו חושבים, לא עושים. הדברים מצטברים והמחשבות בעלות מומנטום ואנו מוצאים עצמנו בסביבה שמשקפת את הרישום שיצרנו בתוך המיינד שלנו.

המלה עולם בטיבטית משמעה בסיס מתכלה. באבידהרמה קושה נאמר ש"כל העולמות על כל מגוונם באים מהקארמה" שתלויה בבאק-צ'אקים שנרשמים בתודעתנו. אם יש כעת רצפה מתחת לרגלינו כתמיכה, זה רישום שנוצר בתודעה כתוצאה מכך שנתנו תמיכה לזולת בעבר. כל עולמנו בא מתודעתנו. הקיר מולנו קיים רק בתודעתנו המוגבלת. אין פה קיר הקיים מצד עצמו אך אנו לא יכולים לעבור דרכו בשל האופן שבו אנו תופסים אותו כעת. מוגבלותנו הינה פונקציה של מוגבלות המיינד שלנו. כאשר הרצון לעזור לזולת יתגבר על הצרכים האגואיסטים שלנו, נוכל לעבור גם דרך הקיר כדי לסייע לזה שמעבר לו, שזקוק לעזרתנו עתה. ההבנה הזו הופכת אותנו לזהירים מאוד ואחראיים מאוד לגבי הזרעים שאנו זורעים בנינת תודעתנו. מה שבא הוא תמיד תוצאה של מה שזרענו. כשאדם צורח עלינו, הדבר האחרון שעלינו לעשות, זה לצרוח עליו בחזרה. הוא צורח עלינו כיוון שצרחנו על מישהו אחר בעבר. אם נשיב לו בצרחה, ניצור לעצמנו בדרך זו פעם נוספת קארמה שלילית שתוביל לצרחה הבאה עלינו אי-שם בזמן.

### חוק 1 – קארמה היא וודאית

מעשה טוב יביא לתוצאה טובה. רע יביא לרע. זה וודאי. זו קארמה וודאית. פגיעה בזולת לא נעימה לו כפי שאינה נעימה לנו והיא מביאה לכולנו סבל. הזרע של הפעולה שלנו נושא צבע, גוון ואיפיון של הכוונה שבבסיס אותה הפעולה, כפי רישומה הקארמתי בזרם התודעה שלנו. זרע זה נובט בזמן מסוים כאשר הזמן מבשיל לכך. התוצאה דומה למעשה ולכן כוונה טובה מובילה לתוצאה טובה וכוונה רעה מנביטה תוצאה רעה. טוב ורע הם לפי התוצאה ולא לפי קריטריון חיצוני. המבחן היחיד הוא מבחן התוצאה. התוצאה תמיד דומה לזרע שזרענו. יש גם משמעות לגבי הגלגול הבא כיוון שזרע כלשהו ינבט ויובילנו אליו. הקארמות שלנו הם מתוך רפרטואר של קיום בעבר. ברגע המוות ישנם זרעים רבים ברישום הקארמתי של זרם תודעתנו, ואחד מהם יבשיל לגלגול הבא אולם אין לנו שמץ מושג, איזה זרע יבשיל לנבוט הפעם ולאיזה גלגול הוא יובילנו. עלינו לדאוג שיהיו לנו הרבה זרעים טובים כדי שהגלגול הבא יבשיל לטוב ולא לרע. לפי הבודהיזם, בפרק הזמן שבין 49-7 ימים לאחר המוות, התודעה שבה לגוף כלשהו, בדרך-כלל לא לגוף של בן-אדם.

אם כך ישנן תוצאות:

- א. שקשורות לגלגול הזה במובן של מה שחוזר אלי.
- ב. שקשורות לגלגול הבא – לאיזו צורת חיים איוולד..
- ג. שקשורות לנטיות השונות, היינו איזה אופי יש לי. כל מעשה מחזק את הנטייה להמשיך ולפעול באופן דומה.

ד. שקשורות לסביבתי – שעיקרן בא מרגשות ומחשבות שליליות שלנו. לדוגמא: זיהום המים, האדמה והאוויר. עיקר הזיהום הסביבתי בא מתוך אי-טוהר מיני.

ככל שנתגבר את נטיותינו הטובות, ייטב לנו. לכן כה חשוב להבין את המנגנון שלפיו פועל העולם כדי להימנע מזיהום נוסף של תודעתנו. חשוב להבין את המשכיות התודעה וחוקיות הקארמה. הפחד הוא הדומיננטי בתודעתן של חיות טורפות וזו התוצאה של פעולת הטריפה. אצל בני-אדם הפחד בא בחלקו, משקרים, הפחד שמא יתגלה ששיקרנו. הרגל חזק של שקר עלול להביא ללידה בעולם החיות.

## חוק 2 – קארמה מתעצמת

הקארמה גדלה. מתוך זרע שלילי קטן נובטת תוצאה שלילית גדולה. המשמעות היא שהעץ גדול מהזרע. הפתרון לאלומות הוא אהימסה - אי-אלימות מהלב, מבפנים. נעשה מאמץ עילאי לתפוש את המחשבה השלילית באיבה - בטרם תיצור רישום קארמתי שלילי בתודעתנו, וזאת נוכל לעשות רק כאשר נהיה בעלי מודעות ערה שהינה פרי של מדיטציה. המדיטציה מסייעת לנו לראות מה קורה במיינד שלנו ודרך הבנת התהליכים, אנו לומדים לתפוס את הזרע בראשית הבשלתו, לפני שיצמח להיות עץ גדול. שאנטידוה אמר ש"מי שלא מתרגל מדיטציה הוא כמו מי ששם את ראשו בתוך מלתעות האריה". הכוונה במלתעות האריה לנגעים הרוחניים שלנו. התהליך מתחיל באי-נחת קטנה שהופכת למרמור שהופך לכעס שהופך לפגיעה קטנה בזולת שהופכת לפגיעה גדולה בזולת. מודעות עוצרת תהליך זה באיבו. אם יש בנו כעס או תוקפנות, אפילו רק בתודעתנו, מציאות חיינו תפגיש אותנו עם אנשים שיכעסו עלינו או יתקיפו אותנו. מפגש זה בא בגלל זרעי התוקפנות שבתוכנו, מזרעי הקארמה שלנו.

90% מהקארמה זו הכוונה שבבסיס הפעולה של המחשבה, הדיבור והמעשה שלנו. קיומנו לא טהור ולכן יש תמיד איזה אקט לא טהור שעלינו לקיימו כגון אכילת ירק שנקטף, שתית חלב מפוסטר שגרם למותם של חיידקים וכיו"ב. יש להתחקות אחר כל הדרך למטה עד לבסיס שממנו נובט זרע שלילי. זרע זה נובט לרוב במקום שבו איבדנו את שמחת חיינו.

## חוק 3 – לא נוכל לפגוש תוצאה של זרע שלא נזרע.

צריך לצבור את מכלול החוכמה ומכלול החסד שמלווה בחוכמה. אם אנו רוצים שיהיה טוב ואנו רוצים להשיג תוצאה טובה, אנו חייבים לזרוע זרעים טובים שיובילו לכך. הכל בידינו.

## חוק 4 – זרעים שזרענו לא ייעלמו מעצמם.

זרעים שאנו ממשיכים לזרוע אוטומטית מתוך בורותינו, מה שאנו מכנים כטבעי ואנושי, ימנעו מאיתנו לצאת ממעגל הסמסרה. עלינו לשנות את הקארמה דרך העבודה הרוחנית המתמדת ועידון התודעה, טיהור העשייה, הדיבור והמחשבה שלנו. יש דרך לטהר את הזרעים. היינו כולנו באין-ספור גלגולים בכל המצבים של הקיום, כיוון שהקארמה שלנו היא מבראשית ויש לנו מיליוני זרעים שליליים בתודעתנו ומעצמם הם לא יגמרו. הדבר הראשון שעלינו לעשות כדי לטהר, לעקר וליבש את הזרעים השליליים, זה לחדול לעשות מעשים שליליים. ניתן ללמוד לעקר וליבש זרעים אלו באותה הדרך שהגנן מטפל בעשבים השוטים בגינתו. ראשית יש להפסיק להשקות את המעשים והמחשבות השליליים. כל מחשבה היא פרי הזרע שלה אלא אם נדע לנטרל אותה. אנו באים עם זרעי קארמה מחיים קודמים שנמשכים לאינסוף. אין התחלה, אין ראשית. כך היה תמיד מקדמת דנא. אנו מדברים על הרצון להשתחרר מסבל ומתהליך שכופה עלינו לקבל מצבורים בלתי טהורים.

**מייטרייה** – הוא הבודהה הבא לפי המסורת הבודהיסטית. בודהה שאקיאמוני – הוא הבודהה המסורתית, היה מספר 4 בשושלת. על-פי המסורת יבואו 1,000 כאלה ומייטרייה הוא החמישי שבהם. מייטרייה הוא ישות בודהית שלא בגוף פיזי וכבעל יכולת לראות מעבר, ראייה בלתי מוגבלת ומפרספקטיבה שלנו אין, הוא מתאר עבורנו את 6 סוגי הסבל של הסמסרה.

## 6 סוגי הסבל של הסמסרה

1. **אין וודאות** – אין לנו מושג מה יקרה ברגע הבא, מה תהיה התוצאה של מעשה שאנו עושים, דבר שאנו אומרים וסוף של עסקה שאנו מבצעים. כל הזמן אנו ברמה כזו או אחרת של פחד כתוצאה מחוסר וודאות זו. זה מחייב אותנו לקבל החלטות כל הזמן, במצב של אי ידיעה.
2. **תמיד לא מרוצים** – כולל את אלה מאיתנו שלומדים לשמוח בחלקם. בתוך תודעתנו יש כל הזמן תת-זרם של אי-מרוצות, של חוסר סיפוק. אנו כל הזמן צריכים דברים ונזקקים לדברים. אנו חיים בתוך עולם התשוקות (בעיקר מין ואוכל) ומשתוקקים כל העת למשהו שמריץ אותנו. צורך זה מדרבן אותנו ומונע מאיתנו שקט ושלווה פנימיים. הרצון להשיג עוד וחוסר הסיפוק מהקיים מסבים לנו סבל רב. איננו מכירים איך זה להיות רגע בלי זה ואי השקט במקום הזה גדול.
3. **אנו נאלצים שוב ושוב להיפרד מגופנו** (להשילו) – אנו מתים שוב ושוב. לכולנו, כולל אלו שמתים מות נשיקה, זה תהליך מאוד מכאיב. זה אונס טוטאלי שלנו, עלינו להיפרד מהכל, והכל נלקח ונקרע מעלינו בכוח ללא שום בחירה. זה כאב ספציפי של המוות שאנו זוכרים אותו בתת-מודעותנו.
4. **אנו נאלצים להצות את הקו שבין מוות לחיים** ושוב ושוב להיוולד – אנו נכנסים לגוף שוב ושוב מבלי שתהיה לנו שליטה על-כך ועליו. האלמנטים האנרגטיים של הקיום הם אדמה (שנותנת קשיות, מוצקות), מים (שנותנים זרימה), אש ואויר או רוח. המאסטר לומד לשלוט בכל ארבעת האלמנטים הללו ומקבל את הכוחות העל-חושיים שלו.
5. **מעלה ומטה ללא הרף** – חיינו הם מסכת בלתי פוסקת של עליות ומורדות. כל דבר בחיינו נמצא בגל העליות והירידות: בריאותנו, אושרנו, כוחותינו, יחסינו. אנו נסחפים ללא שליטה כל הזמן בשינוי הבלתי פוסק הזה שנכפה עלינו. האנרגיה שהיתה סיבה הפכה לתוצאה והסיבה נעלמה. הזרע שמביא לנביט הנבט מתכלה כשהנבט נולד. הסיבה למוות שלנו היא עצם הלידה שלנו.
6. **תמיד לבד** – אנו באים לעולם הזה לבד ועוזבים אותו לבד. אנו נולדים עירומים ומתים עירומים וחסרי כל. במידה שהננו ברי מזל, נזכה לחברים ושותפים לאורך החיים, אך גם אז, אנו לבד לגמרי עם הקארמה שלנו. הקארמה שלנו אינדיבידואלית ולא ניתנת להעברה.

כדאי ומומלץ לעשות מדיטציה על כל אחד מ-6 סוגי הסבל של מייטרייה.

מי שזוכה בהארט הבודהה יוצא מעולם כפוי סבל זה ומתחבר לתמיד לעונג העילאי והאושר הנשגב. רק בעונג העילאי של הבודהה יש חופש מלא ושליטה מלאה. במצב הזה, אדם יכול להיות מה שהוא רוצה להיות, היכן שהוא רוצה להיות ובכל צורת מופע שיחפוץ לעשות. היאחזות בחיים האלה, בשלולית הקטנה הזו, מסבה לנו סבל גדול. רובנו עסוקים בעולמנו הקטן והדל. לפעמים כשאדם טהור, מופיע מלאך ודוחף אותו החוצה מהסמסרה. כאשר אנו מבינים שיש סיכוי לצאת מסמסרה, אז מתחיל הקשב ומתחילה ההאזנה להיבטים הרוחניים של החיים ומתרופפת וחדלה התשוקה להבלי העולם החומרי. ב'שלוש הדרכים העיקריות' של ג'ה צונגקפה (בית 2) הוא אומר: "עת פסקה בלבך התשוקה להבלי העולם...". כדי ליצור תפנית צריך לרצות להפסיק סבל. "ותשוקה לחיים של עתיד אז תחדל..." (בית 3). כשאתה מבין את הסבל והסמסרה, אתה יודע שאין מה לשאוף לחיים בעולם הבא כיוון שממילא תיקח עמך לשם את הקארמה שלך. "או-אז בתפנית אל הרוח תזכה..." (בית 4). או-אז תשלים את הדרך הראשונה מתוך שלוש הדרכים העיקריות.

קורס ACI מס' 1, עקרונות יסוד בבודהיזם

נערך על ידי גשה מייקל רואץ'  
מוגש על ידי ד"ר דבורה צביאלי - דבורה-לה.

## שיעור 7 – הדרך השנייה – הבודהיצי'טה

הבודהיצי'טה - השאיפה להארה - **Jang chub kyi sem** – ཇང་ཇུབ་ཀྱི་སེམས།

**Jang Chub** - הארה. **Sem** - מיינד. **Sem** - מיינד שמתעורר להארה.  
**Bodhicitta** - תודעת הארה. **Bodhi** - מואר או הארה. **Citta** - תודעה, מיינד.

יש קשר בין תפנית לבודהיצי'טה. הקשר הוא ברגש החמלה שמתעורר כלפי הסבל. בתפנית חמלה זו היא כלפי הסבל שלי. בבודהיצי'טה, רגש זה מופנה לזולת, לסבלם של כל היצורים. בתפנית, אנו מבינים סבל מתוך התבוננות בסמסרה. אנו מבינים את 6 הסיבות לסבל וכבר באנו במגע עמו ויודעים שעלינו לבטל את הסבל לא רק בגלגול הזה אלא באופן מלא לתמיד, אחרת נמשיך לסבול גם בגלגול הבא ובאלה שאחריו. יש כבר רצון לצאת מהסמסרה והשאיפה הזו צריכה לשלוט בנו יום וליל כל הזמן. זו השאיפה בשיאה. זה ההיבט הבינוני.

בודהיצי'טה עושה צעד נוסף קדימה, להבנה שהמקום שבו אדם נמצא עם הסבל, הוא מקומם של כל הברואים וכולם סובלים, לא רק הוא. כולם כבולים לסמסרה בגלל בורותם ולכן גם הם סובלים. בודהיצי'טה, משמעה שהאדם רוצה לצאת מהסבל על-מנת שיוכל להנחות אחרים לצאת מסבלם תוך שהוא כבר מבין שיכולת זו תעמוד לרשותו רק כאשר יזכה בהארה מלאה ויהפוך לבודהה. זה ההיבט הרחב שאומר שיחד איתי אוציא את כולם מסמסרה. ישנה כאן הבנה עמוקה של העובדה שאין באפשרותו של אדם יחיד להפסיק את סבלו כל עוד אחרים סובלים. אדם שחווה בודהיצי'טה בשיאה של הדרך השנייה, הופך בעקבות חוויה מכוננת זו לבודהיסאטווה. מכאן ואילך הוא כבר אינו אותו האדם שהיה לפני חוויה זו. זה הישג נדיר.

בודהיצי'טה זה לא חמלה גדולה אלא שלב יותר מתקדם, לאחר תרגול מעמיק של חמלה תוך חוכמה. זו פתיחה של הלב, רגע יחיד במינו שבו הרוחות הפנימיות מתכנסות לערוץ המרכזי, ולרגע קצר צ'אקרת הלב נפתחת לחוויה חלקית וזמנית של אחדות עם היקום. זה ה"בקרוב" של מה שנחווה כאשר נזכה להארה ונהפוך לבודהה.

בודהיסאטווה – הוא מי שזכה לפתיחה זמנית זו של צ'אקרת הלב שלו. יש ברגע הזה קשר בלתי אמצעי לכל הברואים באופן ישיר. לפתע פורץ אור מהלב, מחבר את האדם לכל יצור ויצור בעולם ומפגיש אותו אינטימית עם כל יצורי העולם. רגע זה מדגיש באופן הבוטה ביותר את העובדה שיעודנו לעסוק ברוחניות למען ביטול הסבל בעולם. זה הדבר המעניין ביותר לעשות על פני האדמה וזה הישג רוחני שלא הולך לאיבוד.

לפני שיש בודהיצי'טה אמיתית, יש "בודהיצי'טה של קנה סוכר" – זה מתוק אך קנה הסוכר חלול. יש רצון לעזור אך אין עדיין את הרגש העמוק שמשלשט טוטאלית על חיינו. הכל בא מתרגול. זו בודהיצי'טה מלאכותית אך גם היא בכיוון הנכון. אומרים בבודהיזם: "you fake it, till you make it". דמה שיש לך בודהיצי'טה ותתכוון לשם, ותהיה על הדרך לשם. זה מקדם אותי בדרך לייצר את הטבע הזה של הבודהיצי'טה. מה שאנו קוראים טבעי, הוא רק הרגלים שהפנמנו. לכן עלינו לעשות תרגול שלא טבעי לנו ולהפכו לתרגול טבעי עם הזמן, לטבע שני שיהפוך בהמשך לטבע ראשון של בודהיסאטווה אמיתי. כשהתודעה ספוגה בכך, זה כמו מים שמחלחלים. אנו אומרים שהמיינד יכול בכל רגע נתון להחזיק דבר אחד ולא יותר. אנו מאומנים לעשות סוויץ' מהיר בין דבר אחד לשני ובכל-זאת, תמיד רק אובייקט אחד

נמצא במיינד בכל רגע נתון. כאשר המיינד ספוג בבודהיצי'טה, זו הרוח הגבית של כל עשייתנו והכל טובל בה. בודהיצי'טה היא אם כן, מעין תודעת-על שנמצאת בתוך המיינד וגם אם לא ממוקדים בה, היא שם והיא משפיעה עלינו מה היתרונות של בודהיצי'טה?

**מאסטר שאנטידווה** כתב את "**המדריך ללוחם הרוח**". לוחם הרוח - הבודהיסטאוה.

(ראה נספח לשעור זה בקישור)

<http://www.heart-dharma.org.il/files/ShloshHadrachimH.pdf>

הוא אומר, בבית 6: אני שמבין כבר את הסמסרה הנוראה, עלי לצבור מכלול חסד שגודלו כהר מירו האגדי, כדי לסייע לבטלו.

**כה דל ומועט הוא חסדי**  
**והיכן זה אמצא סגולה כה טובה למגר**  
**את כוחה העצום של עוולה,**  
**מלבד השאיפה לכליל הארה?**  
(אנו עדיין חלשים)  
(הקארמה)

שאנטידווה אומר שרק השאיפה להארה בלבד, יכולה להוציאנו מעולם הסמסרה.

בבית 7 הוא מדבר על בעלי הסגולה - הבודהות (tupa).

**בעלי הסגולה התחבטו בשאלה**  
**במשך אלפי עידנים, וראו בה ברכה**  
**להמון היצורים, הרבים בלי מידה,**  
**להשיג אושר נשגב בקלות מרובה.**

לבודהות יש רחמים גדולים כלפינו ומתוך רצונם לעזור לנו לצאת מסבלנו, מצאו שרק דרך אחת יש לכך, כאשר היצורים יאמצו את השאיפה להארה. זו קלות מרובה לעומת מסכת גלגולי סבל אינסופית. שאיפה להארה יכולה להביא למספר גלגולים סופי ולהפסקת הסמסרה. באמצעות טנטרה – זו קלות מרובה ביותר, כהרף עין, שעמה ניתן לצאת מסמסרה ולזכות בהארה בתוך גלגול אחד, במשך פרק חיים אחד.

בבית 8 מסטר שאנטידווה אומר:

**מי אשר משאלתם להשמיד כל ריבוא**  
**הצורות של הסבל בזה הגלגל,**  
**להסיר כל מכאוב מלב כל החי,**  
**ולהביא להם אושר, מכל סוג וצורה –**  
**לעולם לא ירפו מן השאיפה להארה**

מי שבאמת חמלתו רבה ואינו יכול לשאת את סבל היצורים ביקום, ושואף להביאם בו בזמן לאושר נשגב ולעונג העילאי של הבודהה, מי שרוצה זאת באמת ובתמים, לעולם לא ירפה משאיפה זו להארה. רצונו של האדם להביא עצמו לשלמות מתוך שאיפה לעזור לזולת הסובל לצאת מסמסרה מגבירה את הטוהר הפנימי שלו.

בבית 9 הוא אומר כך:

**אף אם הם נדכאים ועדיין כלואים בגלגל,**  
**אותם שפיתחו שאיפת הארה בלבם**  
**בן-רגע הופכים לילדים בעיני הנאורים,**

## **וראויים לקידות של עולם ויושביו וכל מלאכיו.**

אותו בודהיסטווה, יתכן שלא ראה עדיין ריקות ישירות, ובודאי לא הגיע לנירוונה וחי בסמסרה, אך הוא בודהיסטווה ובעיני הנאורים הוא הופך כבר להיות ילדם ותחת חסותם. הנאורים מוקירים ומעריכים אותו מאוד. הוא כמו יהלום ולכן הוא ראוי לקידתם של הנאורים. עם זאת יש לזכור שבודהה אוהב את כולם שווה ולא לפי דרגת התפתחותם.

בית 10 אומר:

**שמור היטב בלבך את זו המכונה "השאיפה להארה".  
כתמיסה של קסמים נעלה, שהופכת הכל לזהב,  
תהפוך היא גוף זה שנטלת, גוף שטיבו זוהמה,  
אל גופו הנשגב של הבודהה, אשר לשוויי אין דוגמה.**

אם מישהו פיתח שאיפה להארה אותנטית למען הזולת, זה מבטיח לו יציאה מסבל ומסמסרה ודרכו סלולה כעת. זה כמו תמיסת קסמים של אלכימאים שהופכת ברזל לזהב. השאיפה להארה, תהפוך את חמשת המצבורים הבלתי טהורים לגוף של הבודהה.

בבית 11 הוא מפציר בנו לתרגל בודהיצי'טה:

**שמור היטב בלבך את השאיפה להארה!  
הקברניט האחד אשר בינתו בלי מידה,  
היטב התבונן ומצא כי יקר הוא ערכה  
למי שמבקשים להשתחרר מתעיייה.**

הקברניט האחד הוא הבודהה. להשתחרר מתעיייה פירושו להשתחרר מסמסרה.

בית 12:

**כל שאר החסדים הם כעשב המוז,  
הנותן את פריו ונובל. השאיפה להארה  
היא כעץ ירוק-עד, הנותן את פריו ואיננו קמל,  
אדרבא – הוא הולך וגדל.**

מוז - צמח חד-פעמי שנותן פרי ונובל, סוג של בננה. קארמה – זה כאשר הזרע מנביט נבט ומתכלה. הנבט הופך לעץ ונעלם. התוצאה אוכלת את הסיבה כל הזמן במציאות חיים עם קארמה. עשב המוז גם הוא חולף, חד-פעמי. השאיפה להארה, כמוה כעץ ירוק-עד - הבודהיסטווה שנותן מתוך הבנה כל הזמן, יוצר קארמה חיובית בכמות ענקית ומעצים את הנתינה ואת הכוח שלה בו, בזולת וביקום בו בזמן. נתינתו היא לכל הברואים וכוונתו מופנית כלפי כולם. זו הכוונה באמירה שהוא זורע זרע שמעצים את האנרגיה החיובית עוד ועוד. לכן גם נתינה קטנה שלו מביאה אנרגיה ענקית וזורעת זרעים ברוכים רבים בדרכו להיות בודהה. זה תהליך שמעצים את עצמו ולא מתכלה. כך מיוצר שפע בעולם. כל יש שיש בעולם, בא מחסד. כל מחסור בא מאי-נתינה. "כעץ ירוק-עד, הנותן את פריו ואיננו קמל, / אדרבא – הוא הולך וגדל" – זו ורק זו הדרך לצבור את מכלול החסד שגודלו כהר מירו האגדי ורק כך נהפוך לבודהיסטווה.

בבית 13 הוא מבהיר לנו:

**כמי שסומכים על לוחם רב-גבורות בפחדם,  
כך גם מי שעבר עבירות שקשה לשאתן  
בן רגע יוושע עת יסתמך על השאיפה להארה.  
מדוע אם כן, אם תבונה בלבך, עליה לסמוך תמנע?**

אנשים מפחדים על חייהם ושוכרים לעצמם שומר ראש שיגן עליהם. דבר זה כמוהו כאנשים שעברו עבירות קשות, שכאשר הם משיגים את השאיפה להארה, זה עדיין לא מוחק את זרעי מעשיהם השלייליים, אך הם על הדרך לבוהיציטה ושאיפה זו היא מגינתם.

בתוך הפסוקים האלו מתוך 'המדריך ללוחם הרוח', מונה לנו מאסטר שאנטידווה את יתרונותיה של בודהיציטה:

- 1. בודהיציטה מהווה סיבה להשיג ידע-כל.**  
אותו רגש של אהבת הזולת וחמלה כלפיו, מהווה סיבה לידע-כל. לפני שאדם יודע מה קורה אצל זולתו ולמה הוא זקוק, עליו להיות קרוב אליו. הרצון לדעת מה הילד צריך, מביא אותנו להרגיש קרוב אליו ולהבינו. הזיקה לזולת הופכת לסיבה קארמתית להשגת ידע-כל. נתינה תוך חשיבה על כל הברואים מעצימה את החסד שלנו. דרך נוספת כאשר אנו רוצים להעצים את החסד שלנו, היא לתת לבודהיסאטווה, לתמוך בו ועל-ידי כך, לאסוף אלינו את הכוח העצום שלו. תמיכה בלאמה, מביאה לנו צבירת קארמה טובה וחזקה מאוד. לעשות ההיפך, היינו לפגוע בלאמה, מביא לצבירת קארמה קשה מאוד.
- 2. ראויים לקידות של עולם ויושביו וכל מלאכיו.**  
ברגע שאדם מפתח שאיפה להארה שבווערת בעצמותיו, הוא כבר ראוי להוקרתם של הנאורים. הוא כבר מבורך. יש לציין שיש אנשים שזוכים בבודהיציטה ואז הופכים לבודהיסאטוות. יש לעומתם אנשים שזוכים בחווית הריקות הישירה/המלאה בטרם חוו בודהיציטה. במקרה כזה הם יהפכו לבודהיסאטוות תוך כדי חווית הריקות המלאה מעצם קבלת הבודהיציטה באותו מעמד.
- 3. אם יש לנו בודהיציטה בלב, אזי גם נגע רוחני לא יגרום את הנזק הרגיל.**  
אם מתכעסים על בודהיסטווה, אחד הנזקים של כעס מתבטא בכך שזה גודע את שורש החסד. בכל מקרה זה סותם לנו את ערוצי האנרגיה. זה חונק את הערוץ המרכזי וזה מה שמזקין אותנו כיוון שאנו סוגרים כך את יכולתן של האנרגיות של השוליים להתכנס לערוץ המרכזי. בודהיסאטווה שיש לו בודהיציטה, הערוץ המרכזי שלו כל הזמן פתוח לכניסת פראנה ולכן הוא אינו ניזוק כאדם רגיל כאשר הוא כועס, אם בכלל אי-פעם הוא חווה שוב כעס.
- 4. אפילו מעשה חסד קטן הופך סיבה להארה.**  
יתכן שבודהיסאטווה מפזר זרעונים לציפור שרחוקה מהארה כמובן, אך כיוון שכל הזמן הוא מגייס את כוחה של כל הבריאה, עדיין הוא צובר חסד שמהווה סיבה להארה.
- 5. כל פעולה של בודהיסאטווה היא פעולה המולכה להארה.**  
אפילו כאשר הוא מצחצח שיניים זה מוביל להארה. הוא מצחצח אותם כדי לשמור על בריאותו על-מנת שיוכל להישאר כשיר לסייע לשאר הברואים לצאת מסמסרה ולזכות בהארה גם. שום פעולה שלו אינה אנוכית.
- 6. בן רגע הופכים לילדים בעיני הנאורים.**  
בודהיסאטוות שפיתחו שאיפה להארה כה אהובים על הבודהות, כילדיהם שלהם.
- 7. הבודהיסאטוות האחרים רואים בהם אחים ואחיות.**  
בודהיסאטוות יודעים לאהוב ונוהגים כמשפחה מאוד אוהבת לאחרים.
- 8. מי שיש לו בודהיציטה, נכנס לדרך הגדולה - למהאינה - mahayana.** זה ההיבט הרחב.
- 9. מי שיש לו בודהיציטה הופך כשיר להיכנס לטנטרה ולהצליח בה.**  
זה מבטיח הצלחה בתרגול הטנטרי שכאמור לעיל מאפשר להגיע להארה בפרק חיים אחד או מקסימום תוך 16 גלגולים שכולם יהיו טובים. צריך הכנה נאותה לקבל את הטנטרה כדי שתועיל, אחרת אנו עלולים ליפול.

10. מי שרכש בודהיצי'טה מעיב בזוהרו על זוהרם של "המאזינים" ו"הבודהות שהגיעו בעצמם" מתרגלים את דרך ההיניינה (ההיבט הצר).  
האנשים שמכונים "המאזינים" ו"הבודהות שהגיעו בעצמם" הכוונה לאנשים שמסוגלים להגיע לנירוונה באופן תרגולם, אך טרם עלו על הדרך הגדולה, דרכם של הבודהיסטאות, הפועלים להפוך לבודהות בעלי הארה מלאה, כדי לשחרר את כל היצורים החיים. "המאזינים" נקראים כך מכיוון שהם מסוגלים להאזין ללימוד על הדרך הגדולה, ואף יכולים ללמד דרך זו, אך אין הם עצמם מתרגלים אותה כיוון שהם עדיין מדי מרוכזים בעצמם. "בודהות שהגיעו מעצמם" אינם באמת בודהות, שכן הם רק יכולים להגיע לנירוונה, "בעצמם" – הכוונה שהגיעו עד לשלב זה מבלי להסתמך על מורה רוחני בחיים הנוכחיים, אך היו להם אין-ספור מורים רוחניים בחייהם הקודמים. אנשים אלה מתרגלים בהיבט הצר ויש להם קארמה נפלאה מגלגולים קודמים אולם בגלגול זה הם מבקשים לסיים ללא מורים. הם מגיעים לנירוונה תוך התבודדות ממושכת אך לא הופכים לבודהות.

חשוב!!! כאשר אתם על הדרך – נאמר לכם ללכת בה עד הסוף, אל המטרה האולטימטיבית, היותר גבוהה – להפוך להיות בודהה ולא להסתפק בנירוונה.

## קורס ACI מס' 1, עקרונות יסוד בבודהיזם

נערך על ידי גשה מייקל רואק'  
מוגש על ידי ד"ר דבורה צביאלי - דבורה-לה.

### שיעור 8 – הדרך להשיג הבודהיצי'טה

מי זה בודהה?

בודהה הוא ישות שמביאה ברכה לכל היצורים, יודע-כל, עם אהבה עצומה ויכולת לעזור לכולם. השאיפה להיות בודהה מחייבת אותנו לעשות משהו שיש לו נגיעה לכל היצורים. זה ה-flavor של הבודהיצי'טה. טנטרה עוזרת מאוד להגיע להארת הבודהה כיוון שהיא מסייעת בעוצמה רבה להביא את האנרגיות הפנימיות לערוץ המרכזי.

#### 2 דרכים להשגת בודהיצי'טה בדרך המהאיאנה

#### דרך ראשונה – השוואת והחלפת אני/בוולתי - dak shen nyam je ཏཱ་ཤེན་ལྷན་པུ་འཇུག་

דאק - אני. שן - זולת, אחרים. ניאם - שווים, השוואות. ג'ה - להחליף. דאק שן ניאם ג'ה - השוואת והחלפת עצמי/בוולתי. החלפת עצמי וזולתי (קורס 11) נמצא בספרו של מאסטר שאנטידווה "המדריך ללוחם הרוח" בפרק 8 – על המדיטציה. חצי מהפרק מלמד החלפת עצמי וזולתי (80 פסוקים לערך). השוואת והחלפת אני וזולתי לדידו, זו המדיטציה החשובה ביותר שמובילה לבודהיצי'טה שמבטיחה את הדרך להארה. הרעיון במדיטציה הזו מתחלק לשניים:

- א. השוואת עצמי וזולתי.
- ב. החלפת עצמי וזולתי.

בהשוואה – אנו מודטים על כך שאין הבדל בין סבלי לסבלו של הזולת ולהיפך, אושרו ואושרי חשובים באותה המידה. "העקרון הדמוקרטי" של הדאלאי לאמה אומר: האחרים הם רבים ואני יחיד/ה. על כן אושרם יותר חשוב.

בהחלפת עצמי וזולתי – האחרים הם הרוב ולכן, הם היותר חשובים. אדם שמודט על כך, מוכר עצמו לזולת, מוכר את עיניו לזולת כדי לאפשר להם לראות את מה שהם לא רואים. במכירת עיניו לזולת, אדם מבקש לדעת מה זולת זה רוצה, מה הוא רואה, מה הוא מחפש? החלפת עצמי וזולתי, גורמת לכך שנבקש לא את טובתנו אנו אלא את טובתו של הזולת.

#### דרך שנייה – שיטת 7 הצעדים של סיבה ומסובב - ཇཱ་འབྲས་མཚན་ངག་བདུན་

הדרך אמנם נקראת שיטת 7 הצעדים, אך יש בה 8 צעדים. צעד 0 הוא שלב מכין.

#### 0. התייחסות אחידה – Tang nyom – eqanimity – བྲང་ལྷོ་མཐུང་ - טאנג ניום.

לא מתכוונים כאן לשוויון נפש אלא להתייחסות שווה לכל. זה לא מקום של אדישות אלא מקום של אי-העדפה. אדישות היא אנטיתזה לאקסטזה של הבודהה, והבודהיזם הרי שואף להביא אותנו לאקסטזה = לעונג העילאי של הבודהה, שבו הוא שרוי כל הזמן. התייחסות אחידה משמעה רצון שלכולם יהיה אושר ושכולם לא יסבלו. התייחסות אחידה זה ללמוד להתייחס לידיד, לאדם ניטרלי ולאויב באופן שווה. התרגול מושפע בהתחלה מנטיותינו הקודמות למיין אנשים לפי מי שנראה לנו או לא נראה לנו, אך בהמשך, כאשר אנו מזהים צורת התייחסות זו שלנו לעולם, אנו לומדים להעניק לכולם בצורה אחידה, לתת לכולם אושר ולקחת מכולם את סבלם. זו מדיטציה ותרגול חשובים. צריך כנות כדי לראות שאנו מתייחסים לעולם באופן מפלה ומועדף. זיהוי התנהגות זו, יעזור לנו להתקדם להתייחסות אחידה ברגש ובמחשבה שלנו.

יש לנו אנשים שקרובים אלינו לפי הקארמה כגון ילדים, הורים, בני-זוג וזה בלתי נמנע, אך השאיפה שלנו להביא ברכה תהא אחידה לילדינו ולזולת באשר הוא. המעגל הראשון שבו אנו מתחילים לתרגל בודהיז'יטה, זה המעגל של בני המשפחה שבשל קירבתם אלינו, יותר קל לנו להביא להם ברכה אך שאיפתנו צריכה להיות שווה לכולם. משם זה מתרחב לכלל. מתרגלים זאת במדיטציה כאשר בשלב הראשון אנו מדמיינים הבאת נוכחותו של אדם אהוב כדי לתת לו כל טוב ולקחת ממנו כל סבל. בהמשך אנו מביאים את נוכחותו של אדם ניטרלי לאותה המטרה ובסוף אנו נוהגים באותה הדרך גם עם אדם שנוא. בדרך זו אנו לומדים להתייחס לכולם שווה וזה מוביל להיעלמותו של האויב מתודעתנו. האויב היחיד הוא הנגעים הרוחניים שלנו.

## 1. לזהות את הזולת בתור אמא - mar she - מר שֶה - མཚན་ཤེས། Mar אמא - She - לזהות.

שלב זה קשה ומכריע. זה שלב מדיטציה אנליטית שאומר שאם זה נכון שחיינו אין ספור גלגולים, בכל גלגול כזה היתה לנו אמא ולכן היו לנו אין ספור אמהות ומכאן שישנו סיכוי שהרבה מהאנשים שאנו פוגשים היו בעבר אמנו, באחד מהגלגולים הללו. אנשים אלה ובעלי החיים האלו הם אמא שלנו. הרעיון כאן הוא שאמא לעולם לא מפסיקה להיות אם מרגע שילדה את צאצאה, גם לאחר מותה ומותו. היא אמנו לנצח מעצם העובדה שילדה אותנו. צריך להגיע להכרה הזו מעומק הלב. זה נכון. מהות הקשר היא אותה מהות גם אם אנשים אלו היו אמנו בתקופות זמן שונות בעבר. יש לזהות באחר באשר הוא את אמנו ולאהוב אותה כפי שאוהבים אם. לכן לא נשכים להורגו – לא נפגע בזולת שכן הוא אמנו או אבינו. זה תקף גם לגבי האב ועם זאת האם חשובה יותר כיוון שהיא הרתה את צאצאה, היא העניקה לו גוף וחיים ורוב זמן גידולו באחריותה. כאשר אנו מגיבים לזולתנו כאילו הם אחרים, זו טעות. כולם אמנו ואבינו ועלינו להביא אל כולם את אותה הסלחנות והאהבה שיש לנו כלפי הורינו.

לאחדים זו מדיטציה מאוד קשה כיוון שהיו להם יחסים קשים עם אמם, אך לא צריך לתת למערכת עכשווית זו להשפיע עלינו וצריך לזכור שאמנו נשאה אותנו ברחמה 9 חודשים ואחר-כך השתעבדה לגידולנו וחינוכנו במשך כ-20 שנה. היא נתנה לנו גוף אנוש שבלעדיו לא נוכל לזכות בהארה ולכן היא אמנו בכל תנאי, גם אם התנהגה אלינו רע. אף אחד אחר לא עשה בשבילנו מה שאם ואב עושים למען ילדם. "כבד את אביך ואמך", זו מצווה ללא תנאי. מתוך ההבנה שכולם הם אמנו ואבינו, כולם הופכים לאובייקט חשוב של חסד ואהבה. זה מאוד פשוט ומאוד קשה. כאשר אדם מזהה בזולתו את אמו, הוא נזכר בחסדה כלפיו וזה מגביר בו את הצורך לגמול לה על חסדיה.

## 2. לזכור לאם את חסדה - drin dren - דרין דרן - འདི་དྲན།

אנו זוכרים לאמנו את חסדה ומשליכים זאת על הזולת כיוון שגם הוא אמנו מגלגולים קודמים ועל-כן הוא ראוי לחסד כאמנו הנוכחית. אנו זוכרים לאמנו את חסדה בלי קשר לאופן התנהגותה כלפינו בפרק החיים הנוכחי, כיוון שכאם העניקה לנו חסד עצום כאשר נתנה לנו את גופנו שבאמצעותו נוכל לזכות להארה.

## 3. להחזיר לאם כגמולה - drin so - דרין סו - འདི་གཞོ། Drin - חסד. So - לגמול.

אנו גומלים לאמנו כשאנו זוכרים לה את חסדה. באותו אופן אנו גומלים לזולת כאשר אנו מזהים אותו כאמנו, כפי שאנו גומלים לאמנו הביולוגית בפרק חיים זה. מה פירוש לגמול להן כגמולן – פירושו לחשוב מה עובר עליה עכשיו ולהבין שהיא חיה בסמסרה וסובלת והיא מתקרבת למותה וסובלת. פירושו גם לשאול כיצד נוכל לעזור לה? הדרך היחידה שלנו לעזור לה היא על-ידי כך שנגיע להארת הבודהה וכך נוכל לסייע לה לצאת ממעגל הסמסרה שלה בעצמה.

נסחפות בארבעת זרמי הנהר,  
כבולות בשלשלת מעשי העבר,  
בשל אחיזה בעצמן בכלוב של פלדה דחוסות,  
ובשל בורותן בחשכת עלטה הן שרויות.

(בית 6 מתוך 'שלוש הדרכים העיקריות' של ג'ה צונגקפה). בשל בורותן הן ככולות בשלשלאות הסמסרה. הן בתוך כלוב פלדה, בחשיכה, נסחפות בזרם נהר החיים וסובלות. עלינו לזכות בשאיפה להארה ובהמשך בהארת הבודהה כדי לסייע להן לצאת מכבליהן.

בגלגל אין קצה, שוב ושוב נולדות,  
ובלידתן בשלושה סוגי סבל מעונות –  
זכור כך תמיד את סבלן של האמהות,  
ונסה בשאיפה נעלה זו לזכות. (בית 7, שם).

#### 4. אהבה יפה - yi wong jampa - אי וונג ג'מפה - ཡི་འོང་ཇམཔ་པ། Yi wong - יפה. Jampa - אהבה.

כאשר אנו קולטים את צעדים 1-3, מתעוררת בנו אהבה ענקית, האהבה היפה. זו האהבה שיש לאם לילדה היחיד ואהבה זו מתעוררת בנו כעת לכל הברואים. כל יצור הופך כעת לבן היחיד שלנו.

#### 5. החמלה הגדולה - nying je chen po - נין ג'ה צ'ן פו - རྙིང་ཇེ་ཆེན་པོ།

**Nying je** - חמלה, מלכת הלבבות. **Chen po** - גדולה. בסנסקריט זה **maha karuna**. חמלה גדולה – האובייקט שלה הוא כל היצורים. אני מזהה את הבריות כאמהותי ומפתחת בי אהבה אליהם. מתעוררת בי החמלה הגדולה שהאובייקט שלה הם כל היצורים בעולם כאמי. הם כה אהובים עלי והם כה טובלים שעלי לעזור להם. אנו בתם/בנם ועלינו לעזור לאמנו בדמות כל היצורים. החמלה הגדולה אומרת שהם זקוקים לחמלה כיוון שהם טובלים. אנו עוזרים להם כי מוטל עלינו להחזיר להם כגמולם כאמנו.

#### 6. אחריות אישית - hlak sam nam dak - ལྷན་བསམ་རྣམ་དཔ། הלאק סאם נאם דאק.

נעזור לאמנו כילדיה גם אם אף אחד אחר לא יעזור לה. זה מה שעושה את המהאיאנה כה חזקה. מדובר כאן בדרגה גבוהה של התפתחות רוחנית כשאנו מבינים שאנשים טובלים ושאלו חבים להם חוב כאמנו. את כל אלה עלינו להושיע בעצמנו ולבדנו במידה שנחוץ ונוכל להושיעם רק כשנשיג את הארת הבודהה. אנו נעשה זאת מתוך לקיחת אחריות אישית ולכן נפעל כנדרש גם ללא תמיכה מהסביבה, וגם כאשר יעבירו עלינו ביקורת מהאם בדמות הזולת, או מהאם הביולוגית. פה נכנסת השיטה = **tap**. יש צורך לרכוש מיומנויות לגבי מה שמתאים לאנשים שונים. צריך להתאים את העזרה אישית לכל אחד מתוך המחויבות והאחריות האישית להוציאם מסמסרה. זה שלב מתקדם כי פה אנו פועלים בעצמנו כדי שזה יפעל. העזרה שאנו מקבלים כאן היא מהיצורים הנאורים והיא מועברת לנו דרך הלאמה שלנו באמצעות מדיטציה שבה אנו פונים אליהם בבקשת עזרה. זה המקום שבו אדם מבין שכל האחריות מוטלת עליו ולכן הוא יחפש וימצא דרך לעזור לאחרים כאמו.

#### 7. בודהיצי'יטה - התודעה שמתעוררת - sem kye - སེམ་རྣམ་པར་གྱུར། Sem - מיינד. Kye - להתעורר, להיוולד.

זו שיטת פנים באמצעות מדיטציה. התודעה מתעוררת כיוון שעשינו את כל השלבים שהובילו להתעוררותה. הסוס ורוכבו תמיד יחד. כשתודעתי ספוגה בבודהיצי'יטה, כל עשייתי טובולה בה וזה משפיע על הפראנה שלי באופן חזק ביותר, באופן שמשנה אותי כאדם. בסופו של התהליך, כל ערוצי האנרגיה מתכנסים לערוץ המרכזי.

קורס ACI מס' 1, עקרונות יסוד בבודהיזם

נערך על ידי גשה מייקל רואק'  
מוגש על ידי ד"ר דבורה צביאלי - דבורה-לה.

### שיעור 9 – הדרך השלישית – ראייה/השקפה נכונה.

דיברנו על תפנית מהחומר אל הרוח ועל בודהיצי'טה שמוכיחה בשיאה לאהבת הבריות כתוצאה מכינוס הרוחות הפנימיות אל הערוץ המרכזי, אל צ'אקרת הלב ופתיחתה לחווית ריקות ואחדות זמניות עם כל יצורי העולם ברמת התודעה שלהם. חשוב להבין שהתפנית מהחומר אל הרוח תקפה לא רק לזה ההולך בדרך הבודהיסטית, אלא לכל מי שבוחר לצעוד בדרך רוחנית או לחיות לאורה של תורה רוחנית. דרך רוחנית ראויה לשמה חייבת להכיל תמיד, את האספקטים של התפנית מהחומר לרוח: התרחקות מהבלות עולם החומר, הבנת המקור לדברים והבאת החסד לחיי הזולת באשר הוא. כינוס הרוחות אל הערוץ המרכזי, אל צ'אקרת הלב ופתיחתה, מביאים לחוויה נדירה ומדהימה שבה האדם בא במגע עם כל יצורי העולם וחש אחד איתם. כיוון שזו עדיין לא הארה מלאה, זה נסגר בהמשך אך חייו של אותו אדם משתנים מאותו רגע לתמיד. חוויה זו מכתובה מעתה כל מעשה, מחשבה ודיבור של אדם זה בדרך להוצאתם של כל היצורים מסבלם והבאתם אל האושר הנשגב והעונג העילאי של הבודהה.

הדרך השלישית – ראייה/השקפה נכונה - yang dakpey ta wa – ཡང་དཀེའི་ཐའ་བ།

Yang - מאוד. Dakpey - נכונה. Ta wa - השקפה/ראיה.

אולם גם אם פיתחת תפנית ושאיפה,  
בלי חוכמה שמציאות מבינה נכונה  
לא תוכל את שורשם של חיים ושל מוות לחתוך.  
נסה נא אם כך במהות של קיום שמונתה להפוך.

(מתוך 'שלוש הדרכים העיקריות' מאת ג'ה צונגקפה). בית זה מזכיר את החוכמה שדרושה לנו כשאנו נכנסים לשלב השלישי, לדרך השלישית של ראייה/השקפה נכונה. בודהיסטויה ששואף להארה, זקוק לשתי כנפיים- ל- tap ו-sherab או למכלול החוכמה ומכלול החסד.

ה-tap - השיטה – הכנף האחת, כוללת את התפנית והבודהיצי'טה. תודעתו של המתרגל טובלת בבודהיצי'טה והוא מוצא באופן זה דרכים לעזור לזולת ומשחרר בדרך זו נתינה מתוך הבנה. הנתינה גדלה ומתפתחת בהדרגה עד שהיא הופכת להיות מדהימה וזה עניין של תרגול חשוב ביותר. בודהיסטויה מתרגל דבר ראשון נתינה ומביא אותה לשלמות, כאשר היא מלווה בחוכמה. השיטה (tap) הופכת לראיה/השקפה נכונה כאשר היא מלווה בחוכמה. נתינה מאפשרת הפחתת האחיזה בדברים. בהארה, נצטרך לוותר על כל אחיזה שהיא כדי להשתחרר מכל הדברים שכובלים אותנו ומונעים מאיתנו חופש. האחיזה שלנו או במלים אחרות ההיצמדות שלנו לדברים חומריים הולכת ופוחתת על נתיב התפתחותנו הרוחנית. נתינה גם עוזרת לשלב התפנית להתפתח לשיאו והתמורה לנתינה היא ההארה. נתינה בשלב מתקדם, מביאה בהכרח להיחלשות האחיזה המנטלית בדברים, וכשזה מתחיל להשתחרר, יורד הסיכוי לעבירות מוסריות. להיפטר מדברים בלתי רצויים או להיאחז בדברים רצויים, הם שני צדדים של עבירה מוסרית. לעתים קרובות אנו שוברים נדרי מוסר כאשר אנו רוצים להיאחז בדבר רצוי או להיפטר מדבר לא רצוי. תרגול מוסר בצורה מעמיקה, מזכך את המיינד שלנו מנגעים שהינם תולדה של אי-מוסריות במחשבה, במעשה ובדיבור שלנו. שמירה על מוסריות מביאה לנו שקט נפשי שמאפשר לנו לשמור על יתר ריכוז בשעת מדיטציה. השקט הנפשי נותן לנו אפשרות להעמיק את המדיטציה ולהגדיל את ההצלחה בה עד שהחוכמה הופכת לברת הישג.

ה-**sherab** - החוכמה היא הכנף השניה של הבודהיסטוואה. כשמדובר בראיה/השקפה נכונה, הכוונה בעיקר להבנת הריקות והגעה לנירוונה והארה מלאה. ניירוונה היא מצב של חיסול מוחלט של כל נגע רוחני או זרעים של נגעים רוחניים. גם הזרעים כבר התייבשו. אין יותר כעס, קנאה, חמדנות, שנאה, אלימות וכו'. בניירוונה יש היפסקות מוחלטת של כל הנגעים הללו. האדם במצב זה כלל לא יכול לכעוס. משמע האדם מאבד הן את הנגע הרוחני (כעס למשל או כל דבר אחר שמעכיר את שלוות רוחנו, לבנו ונפשנו), והן את היכולת לנגע רוחני (למשל היכולת לכעוס). מי שלא הגיע לנירוונה יתכן וכבר לא כועס ועם זאת ניתן עדיין להרגיזו. בניירוונה זה כבר לא קורה. תנאי הכרחי להגעה לנירוונה הוא הבנה מלאה וישירה של ריקות. הבנה עמוקה של ריקות הכרחית הן לנירוונה והן לאדם שרוצה על-פי המהאיאנה להגיע להארה מלאה.

יש שתי דרכים שבהן אדם יכול לקלוט המציאות:

1. באמצעות היקש הגיוני: אם יש עשן – חייבת להיות אש.
2. הדרך הישירה – זו החוויה הישירה באמצעות חמשת החושים הפיזיים שלנו. כאשר נטעם גזר, תהיה לנו חוויה ישירה של טעמו, מגעו, צבעו וריחו. כשמדובר באובייקטים של חמשת חושינו יש לנו חוויה ישירה אולם אין לנו את זה כשמדובר בתודעה (החוש השישי). האובייקט של הראיה הם הצורות והצבעים. האובייקט של השמיעה הם הצלילים והדציבלים.

## 1. הבנת ריקות באמצעות ההגיון.

האובייקט של התודעה, של המיינד הן המחשבות. המחשבות שלנו שגויות אך לא במובן הקונבנציונאלי, ברמת זיהוי העט כעט, אלא במובן של היעדר הבנה מהיכן בא העט. ניקח לדוגמא את העט ונשאל את עצמנו מה זה? אנו נוזה את החפץ הזה כעט, היינו כמכשיר כתיבה, אולם כלב שיתבונן בחפץ זה לא יראה בו עט אלא גליל צבעוני. יתכן שהכלב יזהה כאן עצם לאכילה ויחשוב לעצמו שהנה מצא משהו טוב ללעוס. מי מאיתנו צודק? דוגמא זו גורמת להתערערות מוצקותו של העט.

### ועת מוצקות המופע תתערער ותאבד – אז תדע כי בדרכו הנעימה של הבודהה תצעד.

(מתוך 'שלוש הדרכים העיקריות' של ג'ה צונגקה). גם אנחנו וגם הכלב צודקים כל אחד מנקודת מבטו, ואין לנו עדיפות תפיסתית על פניו של הכלב. אז מה זה באמת? יש בעיה עם השאלה הזו כיוון שבבסיסה נמצאת ההנחה שיש כאן אמת אובייקטיבית שעלינו רק לראותה. אך היכן הפוסק העליון של אמת אובייקטיבית זו? אנחנו לא יכולים להיות הפוסק העליון כי עובדה שחוק מבני-אדם, אף אחד מהיצורים לא משתמש בעט כמכשיר כתיבה. העט הזה קיים בעולמנו אך כדי שהוא יתקיים כאן צריך אותנו כמתבוננים. כדי שיהיה עט בעולמנו אנו צריכים להיות קיימים. לעט אין מהות עצמית מצד עצמה. כשאנו מגדירים אובייקט כעט, אנו לוקחים מושג מנטלי, תווית, שם, רעיון, דימוי או תמונה מתוך המיינד שלנו ומשליכים אותו על הנתונים המופיעים לפנינו ואז אנו אומרים שזו עט. אם כך, מה אנו רואים בעצם? מה שאנו רואים אלו צורות וצבעים ובמקרה הזה, גליל בשני צבעים של שחור ולבן. כדי שתהיה לנו עט, אנו דרושים. העטיות לא באה מהאובייקט אלינו אלא מאיתנו אליו ומגדירה אותו לגבינו. הבנה זו קריטית כדי לחסל את הסבל בעולם. במצב בורות האדם חושב שהדברים באים אליו, אך למעשה, הם תמיד באים מתוכו החוצה. לעולם אין הדברים באים מבחוץ אל תוכנו.

## Tsur tong - צור טונג - མུར་མོན་ཏོང་

**Tsur** - כלפי **Tong** - לראות. צור טונג, פירושו ההבנה השגויה שקיים עולם חיצוני לנו והוא בא אלינו ואז אנו קולטים אותו דרך חושינו. הבנה זו מוטעית מיסודה. יש כאן עט ואנו יכולים להריח אותה, לגעת ולהשתמש בה, אך בלעדינו אין היא מתקיימת כעט. האובייקט שאנו מכנים עט, מצידו הוא ניטרלי ואין לו משמעות בלעדי המתבונן. כל משמעות שניתנת לאובייקט, היא תמיד מצד המתבונן, ואילו האובייקט עצמו ריק ממשמעות מצד עצמו.

ניקח לדוגמא את העלבון. כאשר יעליבו אותנו בשוודית או בקוריאנית כלל לא ניעלב, כיוון שאיננו מבינים שפות אלו. מלים אלו מצד עצמן הן רק צלילים ודציבלים. אנו נעלבים כאשר אנו יוצקים משמעות לנאמר. למלים אין משמעות של עלבון מצד עצמן. כדי שנפרשן כעלבון, אנו נחוצים וכדי שתהיה עט אנו נחוצים. האובייקט הזה ריק מלהיות עט מצד עצמו. זו הריקות שלו והוא בלתי תלוי במה שאנו משליכים עליו. היכולת של כולנו לזהות אובייקט זה כעט, נובעת בין השאר מתהליך החברות (הסוציאליזציה) שעברנו כולנו בתוך החברה שבה אנו חיים. משמע לכולנו יש מושג מנטלי זהה בתוך המיינד שלנו לגבי האובייקט שאנו מכנים בשם עט המוכר לנו ככלי כתיבה, מושג שאנו משליכים על האובייקט שריק ממשמעות מצד עצמו.

כבר כאן עולה סימן שאלה לגבי מוצקות העולם מצד עצמו שמשנה את ראינתנו/השקפתנו. כבר כאן עולים סימני שאלה לגבי האופן שבו אנו מבינים את המציאות שלנו. במקום הזה מתחיל להתגלגל החוט של החוכמה. זו הדרך הראשונה לראות ריקות באמצעות ההגיון. הבנת הריקות הינה חשובה ואולי היא החשובה ביותר בבודהיזם.

## 2. הדרך השנייה לראות ריקות היא הדרך של החוויה הישירה.

יש לנו חוויות ישירות ברמה הפיזית באמצעות חמשת החושים שלנו, אך אין לנו חוויות ישירות בהיבט המנטלי, בהיבט התודעה. כאשר אנו אומרים על אובייקט שהוא יפה, ארוך או קצר, אנו כל הזמן בתוך מערכת מושגים, תוויות, רעיונות, דימויים ותמונות שנמצאים במיינד שלנו. אנו עושים זאת במהירות רבה וההמשגה מיידית. בדרך-כלל אנו מזהים את מציאותנו במהירות. אנו משליכים במהירות מתוך המאגר המנטלי שלנו על המציאות אך השלכתנו אינה זהה למציאות. העט קיימת כאובייקט אך לא כפי שאנו תופסים אותה. ברגע שנשים סימן שאלה, מתערערת מוצקות העולם התפיסתי הקונבנציונאלי שלנו. זה הולך ומעמיק, במיוחד כשאנו מפתחים מדיטציה ושאמאטה (שינה).

שינה – shine - བྱིན་མཚན། - בטיבטית זה שלווה מדיטטיבית, מדיטציה מושלמת ללא תזווה. שינה בסנסקריט - שאמאטה – Shamata. לא מדובר כאן על מצב של no mind אלא על מצב של ערות וויטאליות גבוהות. זו שלמות של מדיטציה שמכוונת לריקות ואז תיתכן חוויה ישירה מלאה של ריקות מנטלית ונהיה לרגע בתוך הריקות ובלתי נפרדים ממנה. במצב הזה באות גם כל הרוחות הפנימיות, באה כל הפראנה לערוץ המרכזי וצ'אקרת הלב נפתחת. ראייה ישירה של ריקות – זה השלב הראשון שמבטיח את יציאתנו מסמסרה. אדם שחווה ראייה ישירה של ריקות, מובטח לו שתוך 7 גלגולים לכל היותר, יזכה בהארה.

חוויה ישירה של ריקות באה רק לאחר לימוד מעמיק ותרגול מעמיק של מדיטציה שקורה רק לאחר תרגול מעמיק של מוסריות.

אדם שראה ריקות ישירות נקרא pak pa - རྩ་པ་པ། ובסנסקריט arya שממנו שאבו הנאצים את השם הארי. הפאק פה שונה לחלוטין מהטצור טונג. הפאק פה זה מי שיוצא אדם אחר מחווית ריקות ישירה. בזמן שזוה קורה האדם שרוי במדיטציה כה עמוקה על ריקות שהוא ללא מחשבה שהוא בריקות. הוא בריכוז חד-נקודתי כה עוצמתי שהוא יכול לשים את המיינד שלו על אובייקט מנטלי ולהשאירו שם ללא תזווה. זה כמו מים ללא שום תזווה צלולים ושקטים. זו השאמאטה. זה השינה. אדם זה ששרוי במדיטציה שהאובייקט שלה היא הריקות, אינו מחזיק במושג "אני זה שרואה ריקות". לכן בזמן שחוויה זו מתרחשת אין לאדם ידיעה שהיא מתרחשת. הוא ספוג בתוך זה וכאשר הוא יוצא מהמדיטציה יש לו תחושה של ירידה כיוון שהמיינד יצא לרגע מעולם התשוקות אך הגוף נשאר שם. כשהוא יוצא מהמדיטציה יש לו ראייה מאוד ברורה, ידיעה מאוד ברורה מה קרה כאן. אם יש ספק אזי זה לא זה. כשזה קורה אין ספק.

בשלב השני של חווית הריקות, מתרחשת היממה המדהימה ביותר שקרתה לו אי פעם על ציר כל גלגוליו והוא חווה אושר עילאי. עד כאן הוא היה צור טונג. מכאן הוא הופך להיות פאק פה - arya. כל מה שעשינו עד כה הוא כדי להביאנו למקום הזה של ראייה ישירה של ריקות. לפאק פה מובטח מרגע זה חיים טובים ומעט גלגולים עד להארה. אדם כזה נופל אפיים ארצה. זה כמו לפגוש את אלוהים. יש תחושה שהסתכלת לאלוהים בעיניים. אתה פוגש את המיינד של הבודהה הנשגב שתהיה כשתזכה בהארה מלאה.

יש תחושה של יראת כבוד עצומה ולכן ההשתחוות. ביממה הבאה ישנן התגלויות מדהימות שבהן הוא רואה את גלגוליו הבאים עד להארה, כיצד יקרא אז, מה יקרה לו עד שם והוא מבין היטב את הסמסרה שלו. במשך היממה הזו, הוא יכול לקרוא את הסבל של כל מינו. זה סוג של טראנס ומגע עם המציאות ממקום אחר. הוא רואה את המוות שלו, רואה קדימה ואחורה את האחרים. יש בהירות וזו נקראת דרך הראיה. זה עדיין לא בודהה. ביציאה מחוויה זו, ה-**arya** הטרי מבין לראשונה שהוא זה שיוצר את העולם, ושלעולם לא היה שם עט מצד עצמו ושום אובייקט אחר כזה. מעולם לא היה שם שום דבר שבא מצד עצמו מבחוץ אלינו. הוא צריך לעלות כעת על דרך התרגול כדי להעמיק הבנה זו. הוא מבין שעולמו כפי שהיה עד כה, הוא עולם שקרי. כעת הוא נאלץ לחזור לעולם שקרי זה ולהמשיך לחיות בו עדיין, אך הוא מצויד כעת בפרספקטיבה חדשה. אדם זה הוא השפוי מכולם והוא מתחיל אז להביא ברכה לאנשים.

**שתי האמיתות** - שתי הרמות של המציאות - **den pa nyi** - דן פה ני .  
**Den pa** - האמיתות. **Nyi** - שתיים.  
 אנו מחלקים את המציאות לשתיים:

אמת אולטימטיבית דברים קבועים דברים טהורים מציאות ברמה שניה	אמת כוזבת (יחסית או קונבנציונאלית) דברים משתנים דברים בלתי טהורים מציאות ברמה אחת
---	--

מהן שתי המציאויות? מאוד חשוב להבין נקודה זו.

1. רמה אחת – **אמת כוזבת** - **kun dzob den pa** - קון דזוב דן פה - **ཀུན་ལྷོ་བ་བདེན་པ།**  
**Kun dzob** - כוזב. **Den pa** - אמת.

זו רמה של מציאות כוזבת והיא כזו כיוון שהיא נראית לנו בצורה אחת או באופן שאינו תואם את מה שהוא באמת. במקרה של העט אין לו טבע משלו ואנו דרושים כדי לזהותו ככלי כתיבה. מצד עצמו הוא ריק ואנו נותנים לו משמעות. כמעט כל דבר בעולמנו הוא אמת כוזבת. זו המאיה = האשליה. זו אמת כוזבת כי מופע הדברים אינו תואם את מה שהם באמת. זה מופיע כעט אך אינו כזה.

2. רמה שניה – **אמת אולטימטיבית** - **dun dam den pa** - דון דאם דן פה - **དུན་དམ་བདེན་པ།**  
**Dun dam** - אולטימטיבי. **Den pa** - אמת.

זו רמה יותר גבוהה מהרמה הראשונה הכוזבת. זאת הרמה של הריקות. האובייקט משתנה כל הזמן אך ריקותו קבועה. את הרמה הראשונה אנו רואים, את הרמה השניה אנו לא רואים. מה המציאות האולטימטיבית של העט? זו העובדה שהיא ריקה מלהיות עט מצד עצמה. זו עובדה בלתי משתנה. העט משתנה מרגע לרגע, מתכלה ומתקדמת אל סופה. העט היא אנרגיה שמתגלגלת ומתכלה. האמת המוחלטת של העט זו העובדה שהיא ריקה מלהיות עט מצד עצמה. הריקות של העט היא לא הריקות של הכוס. הכוס ריקה מלהיות כוס מצד עצמה. לשניהם היעדר קיום עצמי אך לזו היעדר עצמיות כעט ולזו היעדר עצמיות ככוס, אך במהותם שניהם אותו הדבר. מהותם זהה. כשאנו אומרים ריקות, הכוונה להיעדר קיום עצמי כעט או כל תכונה אחרת, מצד עצמו. לכל האובייקטים אותו טעם במובן הזה שלכולם אין עצמיות ואין משמעות מצד עצמם. משמעות האובייקט היא תמיד המשמעות שהמתבונן יוצק לתוכו. לכל אובייקט יש את שתי המציאויות – הכוזבת והמוחלטת, אך הוא לא זה ולא זה. זה כולל את כולם, בעלי תודעה או לא וכולל גם את הבודהה.

אם אתם שומעים כאן מישהו מדבר דהרמה, זו דהרמה שמתוככם. כדי שתשמעו כאן מורה לדהרמה, עליכם ליצור אותה. יש כאן אוסף של צורות, צבעים וצלילים. התודעה שלנו מייצרת זאת. המציאות האולטימטיבית של דבורה היא העובדה שהמציאות שלה היא לא מה שאנו קולטים. אין פירושו של דבר שדבורה לא יושבת כאן. האשליה אינה לגבי קיומם של הדברים אלא לגבי האופן שבו אנו תופסים אותם. הריקות שלי אומרת שאני לא מי שאני מופיע לפני העולם וגם הזולת אינו כפי שהוא מופיע לפני. אני קיים והאחרים קיימים אך לא כפי שאני רואה אותם, כיוון שכפי שאני רואה אותם או את עצמי, זו אמת כוזבת. האמת המוחלטת הינה שגם אני וגם האחרים, ריקים ממשמעות מצד עצמם, נעדרים עצמיות וטבע מצד עצמם. הבעיה היא שאנו מגיבים על הכל כאילו זו מציאות אמיתית בזמן שזו אשליה, בזמן שזו מציאות

כוזבת. האובייקט אינו ריקות כיוון שריקות זה היעדר ועם זאת, כפי שהוא מופיע בפני זו מציאות כוזבת. כפי שהוא מופיע בפני זה תוצאה של השלכת המיינד שלי שנכפית עלי מתוך רישומי העבר של זרם התודעה שלי. בדוגמא שלפנינו האובייקטים ימשיכו להיות עט וכוס גם לאחר ההבנה, אך כעת אני כבר יודע שהם השלכה של המיינד שלי. דבורה זו מציאות כוזבת וכך גם העט והכוס, (**deceptive reality**). הם מופיעים בצורה מסוימת שנראית לנו בתור קבועה בעלת עצמיות משלהם למרות שאין להם כזו ואנו מגיבים אליהם כאילו הם בעלי עצמיות משלהם. מציאות מוחלטת העט לא יכולה להיות כיוון שזה ההיעדר המוחלט של כל תכונה. אולם בכל-זאת יש כאן אובייקט. מה גורם להבדל בראיה הכוזבת של האובייקט ביני ללכלב?

## קיום תלוי או קיום מותנה - ten drel - טן דרל - ཅན་འབྲེལ།

טן דרל – זו דרך להסביר את המציאות הכוזבת הקונבנציונאלית שלנו וזה מאפשר לנו לשנות את עולמנו וליצור לעצמנו מציאות טובה יותר. אם זה נכון שהעט חסרה קיום עצמי כעט ודרוש מתבונן כדי לראותה כעט וכדי לתת לה את משמעותה ככזו, אם כך מאין באה העט? מאין בא העלבון? כיוון שהדברים ריקים מכל משמעות מצד עצמם, הם יופיעו לי כתלות בי, וברצוני להבין מה הדבר שבתוכי הגורם לי לראות דברים בצורה כזו או אחרת. זו הסיבתיות – סיבה ומסובב. לכן אנו קוראים לזה קיום תלוי או מותנה.

**אסכולות שונות בבודהיזם** יתנו הסברים שונים לכך וכולן משקפות את מה שמתרחש במיינד שלנו. אנו מדברים כאן על אסכולות להבנת הריקות.

אסכולה ראשונה – **vaibashika** - ואיבאשיקה – זו אסכולת ההגיון. אסכולה זו באה מהעולם של **abhidharma kosha** והיא מדברת על התלות של הדברים בסיבות שלהם. אין עץ בלי זרע. אם אין סיבה אין תוצאה. אסכולה שנייה – **sautrantika** – זו אסכולת הסוטריסטים. אסכולה שלישית – **citta matra** - 'הכל תודעה' - **yogachara - mind only school** - יוגה צ'ארה. אסכולה רביעית – **madhyamika** - מאדיאמיקה – אסכולת דרך האמצע. אסכולה זו מתחלקת לשתי אסכולות משנה:

- א. **Svatantrika** – אסכולת העצמאיים.
- ב. **Prasangika** – אסכולת המסקנה.

אסכולת הפראסאנגיקה היא היחידה שנכונה במלואה.

לשלוש האסכולות הראשונות יש שם כולל של **אסכולות המתפקדים - functionalist** - פונקציונאליות. מדוע הן נקראות כך? הן נקראות כך כיוון שהן אומרות בגדול שכל דבר שעושה משהו, שמתפקד, קיים באמת:

**אסכולה ראשונה** - אומרת שדברים קיימים בתלות בסיבות שלהם (קיום מותנה או תלוי). בעולמי יש מציאות יחסית וכל אסכולה מנסה להסביר מהיכן בא עולמי זה. אסכולת ההגיון מדברת על קיום תלוי. בשביל תרנגולת צריך ביצה. זה נכון אך לא נכון לגמרי. הטיעונים הם לא בלתי נכונים אך גם לא לגמרי נכונים. הם נותנים לנו תיאור חלקי על העולם למרות שזה תיאור מועיל. הקארמה מתבססת על הבנה זו של קיום תלוי. הדברים אינם אקראיים. אין תאונות. צריך סיבות. אי ההבנה מהיכן באו התוצאות, אינה אומרת שאין להם סיבה. דיברנו על הסיבות הקארמתיות. אחת הבעיות עם זה נוצרת כאשר אנו מדברים על מרחב. מה הסיבה לחלל ריק? אין סיבה לחלל כזה אך בכל-זאת הוא קיים ויש לו חלקים וכיוונים.

**האסכולה השנייה** - אומרת שהדבר תלוי בחלקיו. כדי שהעט תהיה עט צריך צד ימין וצד שמאל כי בלעדיהם לא תהיה לנו עט. לעט יש חלקים והעט קיים בתלות לחלקיו. דבורה קיימת בתלות בחלקיה או מרכיביה ובלעדיהם אין דבורה.

האסכולה השלישית - אומרת ש'הכל תודעה', הכל מנטלי. הם לא מתכוונים לכך שגוף ותודעה הם אותו הדבר אלא שאותה הקארמה שהביאה לי את העט, היא זו שהביאה אותי לחוות את העט. אותו זרע קארמתי שהביא לי את העט, הוא הזרע שהביאני לחוות אותו ככזה. השם 'הכל תודעה' הוא שם מטעה. אסכולה זו אומרת שהאובייקט ומה שחווה אותו באים מאותו זרע קארמתי. אותה קארמה שלי יצרה את האובייקט ואת החוויה של האובייקט אצלי.

#### האסכולה הרביעית מתחלקת לשניים:

א. **אסכולת העצמאיים** - אומרת שכדי שנראה עט צריך נתונים גולמיים שמרמזים עט (כגון מולקולות, חומר גלם וכו') ואז תודעה שמשליכה עליו כעט. לדעת אסכולה זו זה מתחלק חצי-חצי. 50% שבא אלי ו-50% שאני משליכה. האם זה נכון?

ב. **אסכולת המסקנה** - אומרת מינג דה טאק צאם. מינג - שם. דה - מושג. טאק - לתייג. צאם - בלבד. אסכולה זו אומרת שהדברים הם אך ורק כפי שאני מכנה אותם. למה זה עט? כי אני מזהה זאת כעט וזו התווית שאני מדביקה לה. כל דבר קיים רק כפי שאני מתייגת אותו. גם חומרי הגלם כמו הפלסטיק שממנו עשויה העט, זה תיוג שלי. הכל בא ממני. הפלסטיק מורכב ממולקולות שגם הן באות ממני. הכל תלוי בשפה ובמושגים, בתוויות, בדימויים ובתמונות שיש לי שבלעדיהם לא אוכל לתייג.

ההקשבה שלנו כקבוצה בשיעור הזה לנושא משותף, רושמת בכולנו קארמה דומה, משותפת. שיעור זה בא מתוך קארמה משותפת שלנו בעבר. נשאלת השאלה החשובה מדוע אנו מתייגים את העט כעט? אנו מתייגים זאת כעט ולא ככוס, כיוון שאנו משתמשים במושג כלי כתיבה שהינו רעיון משותף בקארמה שלנו כמו הרבה רעיונות משותפים אחרים המשותפים לכל בני האדם ולכן אנו מזהים זאת כעט. לכולנו יש דמיון בקארמה שלנו ומושגים ורעיונות משותפים ובכולנו טמון רעיון הכתיבה. מעצם היותנו בני-אדם והדמיון ברקע התרבותי והחברתי שלנו, יש לנו מערכת מושגים דומה שמאפשרת לנו להמשיג עצם זה כעט. יש לי מערכת מושגים שכופה עלי לראות באובייקט הזה עט. אינני יכולה לבחור לראות בזה כוס במקום עט מתוך מערכת המושגים וההתניות שלי. זו הנקודה החשובה ביותר. העט ריקה ממשמעות מצד עצמה. כדי לראות עט עלי לבוא מתוך מערכת מושגים שכפויה עלי. אני נאלצת לראות זאת כעט. נכפה עלי להשליך אמת קונבנציונאלית כזו או אחרת.

נחזור לבית 9 ב'שלוש הדרכים העיקריות' של ג'ה צונגקפה:

**עת תוכל להבחין שבפנים ומחוץ לגלגל  
חוק סיבה ומסובב לעולם לא נכשל,  
ועל כל תופעה וכל חפץ הוא חל,  
ועת מוצקות המופע תתערער ותאבד –  
אז תדע כי בדרכו הנעימה של הבודהה תצעד.**

ג'ה צונגקפה מדבר כאן על כל הקיום התלוי: 1. זה שתלוי בסיבות. 2. זה שבחלקים. 3. זה שבזרע הקארמתי. 4. זה שבתיוג.

כל האסכולות מסבירות את הקיום התלוי ומקבלות את ההנחה שהאמת הקונבנציונאלית הכוזבת הינה קיום מותנה או תלוי.

**אולם הבנת מחשבתו הנאורה לא תשלם  
כל עוד פה השנים מופיעים נפרדים:  
מופעם של דברים, קיומם המותנה, בלי טעות,  
וכן ריקותם, היותם נטולי כל זהות.**

(מתוך 'שלוש הדרכים העיקריות' בית 10).

כאשר אני חושבת על הריקות של העט שאינו עט מצד עצמו, טוב או רע, ואני מנתקת אותו מהקיום התלוי שלו לפי 4 האסכולות, אז נאמר שבגלל שזה ריק זה בא אלי. זה בא מהקארמה שלי. לתייג אוסף מלים כעלבון הוא תוצאה של העלבה קארמתית שעשיתי בעבר. הרישום הקארמתי שבזרם התודעה שלי הוא זה שמייצר עלבון בראשי ואותו אני משליכה כעת על הסביבה וכך אני נעלבת ברגע הזה. לדברים אין טבע עצמי. הם ריקים. מהי מלחמה? אני נמצאת במקום שבו מתרחשים אירועים שאני חווה כמלחמה. גם מוות הוא ריק ממשמעות מצד עצמו. כל אדם שמת, מת כיוון שהמית בעבר, וכיוון שבקארמה שלו יש מוות. אנו מפנימים את מערכת המושגים שלנו כה עמוק שאיננו מסוגלים אלא להבין שהעולם בא אלינו מבחוץ ואנו מסתכלים עליו כאילו הוא אובייקט נפרד מאיתנו. אולם הכל פרי רישומים קארמתיים של תודעתנו. השינוי יתחולל רק דרך שינוי המושגים בתודעתנו. ככל שנפחית תודעה תוקפנית, נחווה פחות תוקפנות. כיוון שלעט אין שום משמעות מצד עצמו, אז המשמעות היחידה שלו היא המשמעות שאנו מעניקים לה. זו הכוונה במשפט האומר שבגלל שזה ריק זה בא אלי. כשאנו אומרים שהדברים באים אלינו הכוונה לכך שהאובייקטים ריקים ממשמעות מצד עצמם וכשאנו נותנים להם משמעות הם באים אלינו. בהדרגה אנו מבינים שכתוצאה מהרישומים הקארמתיים שעשינו בזרם תודעתנו בעבר, נכפית עלינו כעת השלכת המיינד הספציפית ומתן המשמעות המסוימת לאובייקט שבו אנו מתבוננים. חשוב להבין אם כך, שמה שאינו רשום בזרם התודעה שלנו לא יכפה עלינו. משמע לא נבחין ולא נראה דברים שלא נמצאים כמושג, רעיון, דימוי, תמונה או תווית במיינד שלנו.

באבידהרמה קושה נאמר: "כל מגוון העולמות באים מהקארמה". הכל ניתן לשינוי כאשר אנו הופכים לגננים בגינת תודעתנו ואנו מתחילים לזרוע רק זרעים מבורכים בדיבור, במחשבה ובמעשה שלנו. מתחיל ניקוי ראש ואז משתנה העולם של האדם המודע. הכל השתקפות של התודעה שלנו. כל מה שתיארנו כאן זה אסכולת המסקנה - **prasangika**. זו השקפת העולם העליונה ביותר על הריקות שג'ה צונגקה, פבונגקה רינפוצ'ה ואחרים לימדו. אותו אדם שיצא מחווית ראייה ישירה של ריקות, סר כל ספק מליבו. המודעות להבנה שעשיתי כל פסיק בעולמי, זה תהליך הדרגתי. הספק בנכונות של הדהרמה יורד. אדם שיצא מחווית ראייה ישירה של ריקות, מבין את הדרך החוצה ויודע שיהיה טוב. זה מביא לו וודאות והבנה עמוקה כיצד הקארמה עובדת.

אני או עצמי - **dak** - དཀ

האם אני קיים? כן.

האם אני קיים מצד עצמי? לא.

חשוב להבין זאת הגם שנושא זה קשה להבנה. כשאדם נעלב, מי נעלב? הלאמה מתחיל לפגוע בכך כדי להעליב אתכם ולראות האם אתם מזהים עם העצמי, עם האני. נוכחת כאן דבורה שמתפקדת ואומרת "ניפגש בשעה חמש". יש כאן משהו נומינלי שקיים, משמע אנו קיימים אך לא כפי שאנו חושבים שאנו קיימים.

הדבר שאנו מחפשים להפריך - גאק צ'ה - **gak ja** - གཤམ་ཇཉེན་

הגאק צ'ה זה הדבר שלא קיים אך אנו חושבים שהוא קיים ואנו נאחזים בו. מדובר כאן על אותו אני שאני נאחז בו ואינו קיים. אותו אני שנעלב, הדבר שאנו רוצים להפריך. הגאק צ'ה משתנה מאסכולה לאסכולה. אסכולה ראשונה אומרת שאין שם אני שלא בא מההורים שלו. דברים תלויים בסיבותיהם. אין אני שקיים בפני עצמו אלא אני שתלוי בנסיבות.

אסכולה שניה אומרת שהאני לא קיים בלי תלות בחלקיו. דברים תלויים בחלקיהם. דבורה המורה קיימת בתלות בחלקיה הגופניים והנפשיים.

אסכולה דרך האמצע, 4ב' אומרת שדבורה לא קיימת באופן בלתי תלוי מההשלכה שהיא משליכה על אוסף נתונים גולמיים. ההשלכה באה מתודעתה ולשם הגיעה מתוך רישומים קארמתיים של מה שעשתה, חשבה ודיברה בעבר. כדי לקבל מציאות טובה, אדם צריך לעשות טוב לזולת ובדרך זו ליצור רישומים קארמתיים טובים בתודעתו. כדי לקבל מציאות טובה יש לקיים את "ואהבת לרעך כמוך".

אז ממה העט ריקה? העט ריקה מלהיות עט בדיוק כמו שכל אובייקט אחר ריק ממשמעות מצד עצמו באופן שהוא בלתי תלוי בהשלכה שלי כפי שזו נכפית עלי על-ידי הרישומים הקארמתיים בתודעתי, שאותם יצרתי באמצעות אופן פעולתי כלפי הזולת בגופי, בדברי ובמחשבתי. אם נשרטט רצף גרפי של השתלשלות המאורעות נראה את הרצף הבא:

התנהגות (שכוללת מחשבה, דיבור ומעשה) שמובילה לרישומים קארמתיים בזרם תודעתי שמובילים להשלכות מיינד נכפות שמובילות אותי לראית מציאות כוזבת. האופן שבו אדם פועל כרגע בגופו, כדיבורו ובמחשבתו כלפי הזולת באשר הוא, קובע את הרישומים הקארמתיים בזרם תודעתו שכופים על המיינד שלו השלכה של מציאות על מסך שמצידו הוא, הוא ריק לגמרי. כיוון שכך התהליך עובד, יש לנו את היכולת להגיע להארה. הדברים לא טובים או רעים, מתכלים או נצחיים. האובייקטים ריקים ממשמעות מצד עצמם וכל משמעות שיש להם ניתנה להם על-ידי השלכת המיינד הנכפית של המתבונן. עד כה, לא הבנו את הדברים כפי שהם. כאשר נבין היטב מה הטעות שעשינו, היכן הבנתנו שגויה, ונעשה רק מה שבודהה אומר לעשות - לזרוע רק זרעים טובים ומבורכים - להקפיד על קיום הנדרים וכללי החופש ששומרים על מוסריותנו, ונעשה זאת בהתמדה, נגיע בהדרגה לתרגול טנטרי וניאלץ לראות עצמנו בגוף של מלאך בלתי מתכלה ששורה בגן-עדן. הבודהה נאלץ לראות עצמו כמלאך זוהר בגלל הקארמה שיצר שכופה עליו כעת להשליך גן-עדן על מסך שמצידו הוא ריק לגמרי. העולם הוא ריק ואנו יכולים ליצור אותו כפי שאנו רוצים אותו. זה פתח תקווה אדיר. יש להקפיד לשמור על הנדרים באופן אדוק. השינוי שמתחולל הינו מידי. ניתן לשנות את גופנו, את בריאותנו, את חשבון הבנק שלנו וכו'. יש להתחיל לעבוד עם היומן, בדברים הקטנים. היומן מסייע לנו לקיים את נדרינו ולשפר בדרך זו את מודעותנו ואת מוסריות התנהגותנו כלפי הזולת

## קורס ACI מס' 1, עקרונות יסוד בבודהיזם

נערך על ידי גשה מייקל רואק'  
מוגש על ידי ד"ר דבורה צביאלי = דבורה-לה.

## שיעור 10 – קארמה וריקות

חוקי הקארמה שמנינו לעולם אינם מכזיבים ולכן ה-ten drel - הקיום התלוי או המותנה, לעולם לא מכזיב. מהסיבה הזו ניהול יומן יומיומי עוזר לנו לשנות את עולמנו.

ישנם שני משפטים חשובים באסכולה הרביעית = אסכולת דרך האמצע לגבי הריקות, שהם בבחינת קביעות הבאות להבהיר את הקשר בין קיום תלוי וריקות:

1. שום דבר לא קיים באופן טבעי אך אין פירושו ששום דבר לא קיים כלל.
2. כל דבר קיים באופן קונבנציונאלי אך הוא קיים מבלי שיהיה קיים באופן טבעי.

שתי הקביעות הללו באשר לריקות באות למנוע את שתי הקיצוניות:

א. **הקיצוניות של הקיום** - הקיצוניות האחת של החשיבה שמייחסת לדברים/ לאובייקטים, קיום עצמי. כולנו נגועים בסוג זה של קיצוניות וזו בורות. זה ה-**tsur tong** - ההבנה השגויה שהעולם היצוני לנו ובא אלינו ובדרך זו הוא נקלט בחושינו.

ב. **הקיצוניות של אי-הקיום** – שאומרת שבעצם אין שם בחוץ כלום. משמע, אסור לנו לסמוך על החושים שלנו כיוון שמה שחשבנו שישנו שם אינו קיים והכל אשליה. זו טעות להסיק מסקנה כזו. אם מול אדם ניצב קיר שהוא אינו יכול לעבור דרכו, זו תוצאה של הרישום הקארמתי של מחשבותיו, דיבורו ומעשיו בעבר, בזרם תודעתו. עם זאת, יש שם קיר ובמידה שאותו אדם ינסה לעבור דרכו, הוא יפגע. זה ניהיליזם. קיצוניות זו מסוכנת מכיוון שהיא מניחה שהדברים לא קיימים ולכן לא חשוב מה האדם עושה. צורת חשיבה זו מביאה להתחלטה של הידרדרות מוסרית ושחיקה של חוקים. המציאות הכוזבת הינה אשליה רק במוכן שבו אנו מבינים אותה אך לא במוכן של ביטול האובייקט עצמו. ג'ה צונגקפה מדבר על הקשר בין קארמה וריקות בחיבורו 'שלוש הדרכים העיקריות' בית 10:

**אולם הבנת מחשבתו הנאורה לא תשלם  
כל עוד פה השנים מופיעים נפרדים:  
מופעם של דברים, קיומם המותנה, בלי טעות  
וכן ריקותם, היותם נטולי כל זהות.**

הריקות והקארמה הולכים כל הזמן יחד בגלל שהדברים ריקים ממשמעות מצד עצמם. עובדת היותם ריקים ממשמעות מצד עצמם פירושה, שכל מה שמופיע בעולמו של אדם, כל משמעות שהוא יוצק כמתבונן באובייקטים של עולמו, מותנה בהשלכת המיינד שלו שמתנית ברישום הקארמתי בזרם תודעתו, שהינו הרישום של סך מחשבותיו, דיבורו ומעשיו בעבר.

רמת המוסריות מקבלת כאן משנה תוקף. כאשר אדם מבין קיום תלוי או מותנה, הוא מתחיל להבין כיצד הוא יכול ליצור את עולמו וכן את הקשר בין הסיבה לתוצאה של התנהגותו. ניתן להבין זאת דרך הדימוי של שני צידי המטבע:

צד אחד של המטבע – התניית השלכות הקארמה.  
צד שני של המטבע – הריקות של האובייקט ממשמעות מצד עצמו.

אם האובייקט ריק ממשמעות מצד עצמו, מה ממלא אותו במשמעות? השלכות המיינד שלנו הן שנותנות לו משמעות.

מהיכן השלכות המיינד הללו באות? הן באות מהקארמה - הרישום הקארמתי של המחשבות, הדיבור והמעשים של עברנו בזרם התודעה שלנו. רישום זה לא פוסק כל עוד יש מחשבה, דיבור ומעשה, כל עוד האדם חי, והוא מתרחש גם ברגע הזה. הריקות זה לא משהו פיזי אלא מנטלי. זה רעיון פילוסופי שאומר שאין כאן עט שהוא בלתי תלוי בהשלכת המיינד שלנו שתלויה ברישום הקארמתי בזרם תודעתנו. הבנת הריקות היא ראשיתו של החופש הגדול, כיוון שהבנה זו מובילה אותנו לבחור מה להציג על המסך הריק הזה. דרך האמצע היא דרך ההליכה בין שתי הקיצוניות הללו.

### סיכום:

מי שבא לצרוח עלינו:

- א. לזכור את הריקות שלו.
- ב. הוא תלוי בהשלכתנו, בתפיסתנו אותו.
- ג. תפיסה זו נכפית עלינו.
- ד. הדבר שנכפה עלינו בא מתוך מה שחשבנו, דיברנו ועשינו בעבר לזולת.
- ה. אם זה כך, כיצד נגיב כעת? לא נצרח עליו בחזרה לא משום שהוא נחמד ולא בגלל שהרב אמר לנו להתנהג כך, אלא בשל העובדה שאם נצרח עליו, נבטיח את שובו. אם נצרח עליו בחזרה, נזרע שוב זרע קארמתי סמסרי שיוביל בעתיד למצב שמישהו שוב יצרח עלינו.

יבוא יום שאדם יעשה לכם משהו רע או משהו מאוד לא טוב, ואתם תודו לו על-כך. זה מקום טוב. זה תהליך ועבודה קשה. יבוא יום שנהיה כבר כה טובים בהבנה זו, שכאשר יופיע מולנו אדם צורח, נחבקו כיוון שהוא ייתן לנו הזדמנות לחסל זרעים אחרונים שליליים בתודעתנו. זו לא חשיבה חיובית אך יש כאן הבנה של מנגנון פעולתם של הדברים ומקום של יצירת מציאות חדשה שבה אנו מגיבים באופן חדש לעולם. יווצרו יותר ויותר תנאים לשלוות נפש ולמדיטציה יותר עמוקה עד שנגיע ל-**shine** - לשלווה המדיטטיבית העמוקה. במצב הזה, נוכל לכוון את המדיטציה לריקות ולחיות אותה.

### ניהול יומן

כדי שנראה שינויים בחיינו, חשוב שננהל באופן סדיר את יומן שש הפעמים. פרטים על ניהול היומן ניתן למצוא באתר זה, בקישור

<http://www.heart-dharma.org.il/files/Vows.htm>

חשוב שהקורא יקרא ויישם את הכתוב שם. אין ערוך לחשיבות ולערך של תרגול פשוט ונפלא זה.